

## 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.

## Siracide 6

**2** Non ti abbandonare alla tua passione, perché non ti strazi come un toro furioso;

**3** divorerà 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.

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

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

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

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

## 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.

## Daniele 1

**3** Il re ordinò ad Asfenàz, capo dei suoi funzionari di corte,

di condurgli giovani israeliti di stirpe reale o di famiglia nobile,

**4** senza difetti, di bell'aspetto, dotati di ogni scienza,

educati, intelligenti e tali da poter stare nella reggia,

per essere istruiti nella scrittura e nella lingua dei Caldei.

**5** Il re assegnò loro una razione giornaliera di vivande e di vino della sua tavola;

dovevano esser educati per tre anni, al termine dei quali sarebbero entrati al servizio del re.

**6** Fra di loro vi erano alcuni Giudei: Daniele, Anania, Misaele e Azaria;

**7** però il capo dei funzionari di corte chiamò Daniele Baltazzàr; Anania Sadràch; Misaele Mesàch e Azaria Abdènego.

**8** Ma Daniele decise in cuor suo di non contaminarsi con le vivande del re e con il vino dei suoi banchetti

e chiese al capo dei funzionari di non farlo contaminare.

Per acquisire piena libertà e superare dipendenze non vada disprezzato (ma anzi valutato) anche un supporto medico sia in ambito fisico che psicologico.

Il controllo costante della propria alimentazione (a volte con periodi di maggior rinuncia) è un metodo principe per riaquisire e/o mantenere il controllo di sé.

I 4 giovani, nel passo proposto, rifiutano il cibo dei babilonesi per fedeltà alla legge Mosaica e non per superare alcuna dipendenza.

Da notare però che superano la fortissima pressione proveniente dall'ambiente in cui vivono per seguire la propria coscienza.

Tutti noi viviamo in ambienti molto spesso "ostili" a uno stile di vita cristiano . . . .

**Daniele 1**

9 Dio fece sì che Daniele incontrasse la benevolenza e la simpatia del capo dei funzionari.

10 Però egli disse a Daniele:  
«Io temo che il re mio signore,  
che ha stabilito  
quello che dovete mangiare e bere,

trovi le vostre facce più magre  
di quelle degli altri giovani della vostra età  
e io così mi renda colpevole davanti al re».

11 Ma Daniele disse al custode,  
al quale il capo dei funzionari aveva affidato  
Daniele, Anania, Misaele e Azaria:

12 «Mettici alla prova per dieci giorni,  
dandoci da mangiare **\*vegetali** e da bere acqua,

13 poi si confrontino, alla tua presenza,  
le nostre facce con quelle dei giovani  
che mangiano le vivande del re;

quindi deciderai di fare con noi tuoi servi  
come avrai constatato».

14 Egli acconsentì  
e fece la prova per dieci giorni;

15 terminati questi, si vide che le loro facce  
erano più belle e più floride

di quelle di tutti gli altri giovani  
che mangiavano le vivande del re.

16 D'allora in poi il sovrintendente  
fece togliere l'assegnazione  
delle vivande e del vino  
e diede loro soltanto vegetali.

17 Dio concesse a questi quattro giovani  
di conoscere e comprendere  
ogni scrittura e ogni sapienza

e rese Daniele interprete  
di visioni e di sogni.

.... ma come loro  
siamo chiamati,  
con l'aiuto di Dio,  
a superare  
ogni pressione

riguardante cibo,  
alcol, fumo,  
sesso, droghe,  
linguaggio volgare  
e così via,

per seguire  
uno stile di vita  
sano, pulito  
e dedito a Dio.

**\*verdura e frutta**

Altra notazione:  
anche se i 4 giovani  
seguono una  
alimentazione  
di tipo vegano/  
vegetariano,

ricordo che  
Gesù mangiava  
l'agnello a Pasqua,  
e preparava il pesce  
per gli apostoli  
di ritorno con la barca.

Ogni percorso  
di rinuncia alimentare  
richiede equilibrio,  
evitando assolutismi  
non cristiani.

Periodi e scelte di rinuncia  
servono non solo  
per (ri)acquisire libertà,  
ma anche per crescere  
nei doni e nella potenza  
dello Spirito Santo.

**Galati 5**

16 Vi dico dunque:  
**camminate secondo lo Spirito**

e non sarete portati  
a soddisfare i desideri della carne;

.....  
24 Ora quelli che sono di Cristo Gesù  
hanno crocifisso la loro carne  
con le sue passioni e i suoi desideri.

**Matteo 5**

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

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.

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

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

da condurre  
con equilibrio  
e determinazione.