

## Neemia 8

**9b** Questo giorno  
è consacrato al Signore vostro Dio;  
non fate lutto e non piangete!

**10b** Non vi rattristate,  
perché la gioia del Signore  
è la vostra forza.

## Filippesi 4

**4** Rallegratevi nel Signore,  
sempre;

ve lo ripeto ancora,  
rallegratevi.

**5** La vostra cordialità  
sia nota a tutti gli uomini.

Il Signore è vicino!

**6** Non angustiatevi \*di nulla

ma in ogni necessità  
esponete a Dio le vostre richieste,

con preghiere, suppliche  
e ringraziamenti;

**7** e la pace di Dio,  
che supera ogni comprensione,

custodirà  
i vostri cuori e i vostri pensieri  
in Cristo Gesù.

## Abacuc 3

**18** Ma io gioirò nel Signore,  
esulterò in Dio mio salvatore.

\*in nessuna cosa,  
in nessuna situazione.

## Abacuc 3

**19** Il Signore Dio è la mia forza,  
egli rende i miei piedi  
come quelli delle cerva  
e sulle alture mi fa camminare.

## Salmo 149,1-6

**1** Alleluia.

Cantate al Signore un canto nuovo;

la sua lode  
nell'assemblea dei fedeli.

**2** Gioisca Israele  
nel suo Creatore,  
esultino nel loro Re i figli di Sion.

**3** Lodino il suo nome con danze,  
con timpani e cetre gli cantino inni.

**4** Il Signore ama il suo popolo,  
incorona gli umili di vittoria.

**5** Esultino i fedeli nella gloria,  
sorgano lieti dai loro giacigli.

**6** Le lodi di Dio sulla loro bocca  
e \*la spada a due tagli nelle loro mani

\*la parola di Dio

**1** Tessalonicesi 5  
**16** state sempre lieti,

**17** pregate incessantemente,  
**18** in ogni cosa rendete grazie;

questa infatti è la volontà di Dio  
in Cristo Gesù verso di voi.

## **Esodo 15**

**26** Se tu ascolterai la voce  
del Signore tuo Dio  
e farai ciò che è retto ai suoi occhi,

se tu presterai orecchio ai suoi ordini  
e osserverai tutte le sue leggi,

**io non t'infliggerò  
nessuna delle infermità  
che ho inflitte agli Egiziani,**

**perché io sono il Signore,  
colui che ti guarisce!**

## **Matteo 8**

**14** Entrato Gesù nella casa di Pietro,  
vide la suocera di lui  
che giaceva a letto con la febbre.

**15** Le toccò la mano  
e la febbre scomparve;

poi essa si alzò e si mise a servirlo.

**16** Venuta la sera,  
gli portarono molti indemoniati

**ed egli scacciò gli spiriti  
con la sua parola  
e guarì tutti i malati,**

**17** perché si adempisse  
ciò che era stato detto  
per mezzo del profeta Isaia:

**Egli ha preso le nostre infermità  
e si è addossato le nostre malattie.**

## **Isaia 53**

**4** Eppure egli si è caricato  
delle nostre sofferenze,

**si è addossato i nostri dolori**

e noi lo giudicavamo  
castigato,  
percosso da Dio e umiliato.

**5** Egli è stato trafitto  
per i nostri delitti,

schacciato  
per le nostre iniquità.

Il castigo che ci dà salvezza  
si è abbattuto su di lui;

**per le sue piaghe  
noi siamo stati guariti.**

## **Salmo 103 (102)**

**3** Egli perdona  
tutte le tue colpe,

**guarisce  
tutte le tue \*malattie;**

\*infermità

**4** salva dalla fossa la tua vita,

ti corona  
di grazia e di misericordia;

**5** egli sazia di beni i tuoi giorni

**e tu rinnovi come aquila  
la tua giovinezza.**

#### **Matteo 4**

**23** Gesù andava attorno  
per tutta la Galilea,

**insegnando** nelle loro sinagoghe

**e predicando**  
la buona novella del regno

**e curando ogni sorta  
di malattie e di infermità nel popolo.**

**24** La sua fama  
si sparse per tutta la Siria

**e così condussero a lui  
tutti i malati,**

tormentati  
da varie malattie e dolori,

indemoniati, epilettici e paralitici;  
**ed egli li guariva.**

#### **Luca 6**

**18** erano venuti per ascoltarlo  
ed esser guariti  
dalle loro malattie;

**anche quelli tormentati  
da spiriti immondi,  
venivano guariti.**

**19** Tutta la folla  
cercava di toccarlo,

**perché da lui usciva una forza  
che sanava tutti.**

#### **Matteo 10**

**1** Chiamati a sé i dodici discepoli,  
**diede loro \*il potere  
di scacciare gli spiriti immondi**

**\*l'autorità**

**e di guarire ogni sorta  
di malattie e d'infermità.**

**7** «E strada facendo, predicate  
che il regno dei cieli è vicino.

**8** Guarite gli infermi,  
risuscitate i morti,  
sanate i lebbrosi, cacciate i demoni.

**Gratuitamente avete ricevuto,  
gratuitamente date».**

#### **Giacomo 5**

**14** Chi è malato, chiami a sé  
**\*i presbiteri della Chiesa  
e preghino su di lui,**

**\*gli anziani / i pastori**

dopo averlo unto con olio,  
nel nome del Signore.

**15 E la preghiera fatta con \*fede  
salverà il malato:**

**\* Iniziamo ad usare  
la misura di fede  
che abbiamo.**

il Signore lo rialzerà  
**e se ha commesso peccati,  
gli saranno perdonati.**

**16a** Confessate perciò i vostri peccati  
gli uni agli altri

**e pregate gli uni per gli altri  
per essere guariti.**

**Salmo 41 (40)**

**2 Beato l'uomo  
che ha cura del debole,**

nel giorno della sventura  
il Signore lo libera.

**3 Veglierà su di lui il Signore,  
lo farà vivere beato sulla terra,**

non lo abbandonerà  
alle brame dei nemici.

**4 Il Signore lo sosterrà  
sul letto del dolore;**

**gli darai sollievo  
nella sua malattia.**

**Siracide 31  
22b In tutte le azioni  
sii moderato**

**e nessuna malattia  
ti coglierà.**

**25 Non fare il forte con il vino,  
perché ha mandato molti in rovina.**

**Siracide 37  
27 Figlio,  
nella tua vita prova te stesso,**

**vedi quanto ti nuoce  
e non concedertelo.**

**28 Difatti non tutto conviene a tutti  
e non tutti approvano ogni cosa.**

Partendo dal bere  
e dal mangiare  
questi passi  
ci richiamano  
a uno stile di vita  
senza eccessi, vizi  
e disordini  
che molto spesso  
sono la prima causa  
di malattia.

**Siracide 37**

**29 Non essere ingordo  
per qualsiasi ghiottoneria,  
non ti gettare sulle vivande,**

**30a perché l'abuso dei cibi  
causa malattie,**

.....

**31b chi si controlla  
vivrà a lungo.**

**Siracide 38  
4 Il Signore ha creato  
medicamenti dalla terra,**

**l'uomo assennato  
non li disprezza.**

.....

**7 Con esse  
il medico cura ed elimina il dolore  
e il farmacista prepara le miscele.**

.....

**9 Figlio,  
non avviliti nella malattia,**

**ma prega il Signore  
ed egli ti guarirà.**

**10 Purificati, \*lavati le mani;  
monda il cuore da ogni peccato.**

**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.**

\*in senso spirituale:  
vagliare e rivedere  
le proprie azioni.

#### **Proverbi 4**

**20** Figlio mio,  
fa' attenzione alle mie parole,  
porgi l'orecchio ai miei detti;

**21** non perderli mai di vista,  
custodiscili nel tuo cuore,

**22** perché essi sono vita  
per chi li trova  
e salute per tutto il suo corpo.

**23** Con ogni cura vigila sul cuore  
perché da esso sgorga la vita.

**24** Tieni lungi da te  
la bocca perversa  
e allontana da te le labbra fallaci.

**25** I tuoi occhi guardino dritto  
e le tue pupille mirino dritto  
davanti a te.

**26** Bada alla strada  
dove metti il piede  
e tutte le tue vie siano ben rassodate.

**27** Non deviare  
né a destra né a sinistra,  
tieni lontano il piede dal male.

#### **Giovanni 8**

**31b** «Se rimanete fedeli  
alla mia parola,  
sarete davvero miei discepoli;

**32** conoscerete la verità  
e la verità vi farà liberi».

#### **Matteo 8**

**12** «Io sono la luce del mondo;

chi segue me,  
non camminerà nelle tenebre,  
ma avrà la luce della vita».

#### **Giacomo 1**

**5** Se qualcuno di voi  
manca di sapienza,  
la domandi a Dio,

che dona a tutti generosamente  
e senza rinfacciare,  
e gli sarà data.

**6a** La domandi però con fede,  
senza esitare,

#### **Salmo 32 (31)**

**8** Ti farò saggio,  
t'indicherò la via da seguire;

con gli occhi su di te,  
ti darò consiglio.

**9** Non siate  
come il cavallo e come il mulo  
privi d'intelligenza;

si piega la loro fierezza  
con morso e briglie,  
se no, a te non si avvicinano.

#### **2 Timoteo 2,7**

Cerca di comprendere ciò che dico;  
il Signore ti darà intelligenza  
per ogni cosa.

## Luca 21

**34 «State bene attenti  
che i vostri cuori  
non si appesantiscano**

in dissipazioni, ubriachezze  
e affanni della vita

e che quel giorno  
non vi piombi addosso improvviso;

**35** come un laccio esso si abatterà  
sopra tutti coloro

che abitano sulla faccia  
di tutta la terra.

**36 Vegliate e pregate  
in ogni momento,**

perché abbiate la forza di sfuggire  
a tutto ciò che deve accadere,

e di comparire  
davanti al Figlio dell'uomo».

## Esodo 17

**11 Quando Mosè alzava le mani,  
Israele era il più forte,**

ma quando le lasciava cadere,  
era più forte Amalek.

## Luca 22

**46 E (Gesù) disse loro:  
«Perché dormite?**

**Alzatevi e pregate,**  
per non entrare in tentazione».

## Giacomo 1

**12 Beato l'uomo  
che sopporta la tentazione,**

perché una volta superata la prova  
**riceverà la corona della vita**

che il Signore ha promesso  
a quelli che lo amano.

**13** Nessuno, quando è tentato, dica:  
«Sono tentato da Dio»;

perché Dio  
non può essere tentato dal male  
e non tenta nessuno al male.

**14** Ciascuno piuttosto è tentato  
dalla propria concupiscenza  
che lo attrae e lo seduce;

## 1 Corinti 10

**12** Quindi,  
**chi crede di stare in piedi,  
guardi di non cadere.**

**13** Nessuna tentazione,  
superiore alle forze umane,  
vi ha finora sorpresi;

**infatti Dio è fedele**

**e non permetterà  
che siate tentati  
oltre le vostre forze,**

ma con la tentazione  
vi darà anche la via d'uscita  
e la forza per sopportarla.

## Luca 11

**1** Un giorno Gesù  
si trovava in un luogo a pregare

e quando ebbe finito  
uno dei discepoli gli disse:

«**Signore, insegnaci a pregare,**  
come anche Giovanni  
ha insegnato ai suoi discepoli».

## Matteo 6

**9** Voi dunque pregate così:

**Padre nostro** che sei nei cieli,  
sia **\*santificato** il tuo nome;

**10 venga il tuo regno;**

sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.

**11 Dacci oggi  
il nostro pane quotidiano,**

**12 e rimetti a noi i nostri debiti**

**\*come** noi li rimettiamo  
ai nostri debitori,

**13** e non ci lasciar entrare/cadere in tentazione,  
ma liberaci dal male.

**14** Se voi infatti  
perdonerete agli uomini le loro colpe,

il Padre vostro celeste  
perdonerà anche a voi;

Ognuno di noi  
deve chiedere a Dio  
come pregare  
e come avere  
comunione con Lui.

E chi ci aiuta  
in questo  
è lo Spirito Santo.

**\* ri-conosciuto**

**10 :** Non solo  
i nostri bisogni,  
ma anche quelli  
di tutti gli uomini.

**\*perché:** Lc 11,4

## Giovanni 4

**23** Ma è giunto il momento,  
ed è questo,

in cui **i veri adoratori  
adoreranno il Padre  
in spirito e verità;**

perché il Padre  
cerca tali adoratori.

## Giovanni 16

**26** In quel giorno  
chiederete nel mio nome

**e io non vi dico  
che pregherò il Padre per voi:**

**27 il Padre stesso vi ama,**  
poiché voi mi avete amato,

e avete creduto  
**che io sono venuto da Dio.**

## Luca 11

**9** Ebbene io vi dico:  
**Chiedete e vi sarà dato,**

cercate e troverete,  
bussate e vi sarà aperto.

**10** Perché chi chiede ottiene,  
chi cerca trova,  
**e a chi bussa sarà aperto.**

## Esdra 8

**23** Così abbiamo digiunato  
e implorato da Dio questo favore  
**ed egli ci è venuto in aiuto.**

Gesù ci dice che  
non sarà necessaria  
neppure la sua  
intercessione;

per la fede in Lui  
abbiamo ora  
pieno e diretto  
accesso al Padre.

## Matteo 6

6 Tu invece, quando preghi,  
entra nella tua camera

e, **\*chiusa la porta,**  
**prega il Padre tuo nel segreto;**

**e il Padre tuo, che vede nel segreto,**  
**ti ricompenserà.**

## Matteo 18

19 In verità vi dico ancora:  
**se due di voi sopra la terra**

**si accorderanno**  
**per domandare qualunque cosa,**

**il Padre mio che è nei cieli**  
**ve la concederà.**

20 Perché dove sono due o tre  
riuniti nel mio nome,  
**io sono in mezzo a loro.**

## 2 Cronache 20

### 3 Nella paura

**Giòsafat si rivolse al Signore;**

**per questo indisse un digiuno**  
**per tutto Giuda.**

4 Quelli di Giuda si radunarono  
per implorare aiuto dal Signore;

vennero da tutte le città di Giuda  
per implorare aiuto dal Signore.

12b «Non sappiamo che cosa fare;  
perciò i nostri occhi sono rivolti a te».

\*Per evitare  
distrazione  
e/o esibizionismo.

**Mt 6:**  
preghiera personale,

**Mt 18:**  
preghiera di unione  
tra pochi,

**2 Cron 20:**  
preghiera collettiva;

ogni modalità  
di preghiera  
sostiene le altre,  
  
ma la più importante  
e necessaria  
è quella personale.

## Romani 8

26 Allo stesso modo  
anche lo Spirito viene in aiuto  
alla nostra debolezza,

perché nemmeno sappiamo  
che cosa sia conveniente  
domandare,

**ma lo Spirito stesso**  
**intercede con insistenza**  
**per noi,**  
con gemiti inesprimibili;

27 e colui che scruta i cuori  
sa quali sono i desideri dello Spirito,

**poiché egli intercede**  
**per i credenti**  
**secondo i disegni di Dio.**

## Giovanni 15

7 Se rimanete in me  
**e le mie parole rimangono in voi,**

chiedete quel che volete  
e vi sarà dato.

## Ebrei 4

16 Accostiamoci dunque  
con piena fiducia  
al trono della grazia,

**per ricevere misericordia**  
**e trovare grazia**

**ed essere aiutati**  
**al momento opportuno.**

## Romani 8

si riferisce al dono  
della preghiera  
in lingue,

che va' chiesto,  
ottenuto  
ed esercitato.

E' un dono per tutti,  
e non solo  
per alcuni,

mediante il quale  
diamo modo  
allo Spirito Santo  
di intercedere  
per noi.



## 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.

## Daniele 9

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

## Matteo 6

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.**

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

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

**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.

## Matteo 5

29 **Se il tuo occhio destro  
ti è occasione di scandalo,  
cavalò 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,  
più o meno  
gravemente,  
la nostra vita  
cristiana.

## **Atti 2**

**1** Mentre stava compiendosi  
il giorno di Pentecoste,

**si trovavano tutti insieme  
nello stesso luogo.**

**2** Venne all'improvviso dal cielo  
un rombo,

come di vento  
che si abbatte gagliardo,

e riempì tutta la casa  
dove si trovavano.

**3** Apparvero loro lingue  
come di fuoco

che si dividevano  
e si posarono su ciascuno di loro;

**4 ed essi furono tutti pieni  
di Spirito Santo**

e cominciarono  
a parlare in altre lingue

come lo Spirito  
dava loro il potere d'esprimersi.

## **Atti 2**

**42** Erano assidui nell'ascoltare  
l'insegnamento degli apostoli

**e nell'unione fraterna,**

nella frazione del pane  
e nelle preghiere.

## **Atti 5**

**12** Molti miracoli e prodigi  
avvenivano fra il popolo  
per opera degli apostoli.

**Tutti erano soliti stare insieme  
nel portico di Salomone;**

**13** degli altri,  
nessuno osava associarsi a loro,  
ma il popolo li esaltava.

**14** Intanto andava aumentando  
il numero degli uomini e delle donne  
che credevano nel Signore

**15** fino al punto che  
portavano gli ammalati nelle piazze,  
ponendoli su lettucci e giacigli,

perché, quando Pietro passava,  
anche solo la sua ombra  
coprisse qualcuno di loro.

**16** Anche la folla  
delle città vicine a Gerusalemme  
accorreva,

portando malati  
e persone tormentate  
da spiriti immondi  
**e tutti venivano guariti.**

.....

**42** e ogni giorno,  
nel tempio e a casa,

non cessavano di insegnare  
e di portare il lieto annunzio  
**che Gesù è il Cristo.**