

## **Genesi 4**

**8** Caino disse al fratello Abele:  
«Andiamo in campagna!».

Mentre erano in campagna,  
**Caino alzò la mano  
contro il fratello Abele  
e lo uccise.**

**9** Allora il Signore disse a Caino:  
«Dov'è Abele, tuo fratello?».

Egli rispose: «Non lo so.  
Sono forse il guardiano di mio fratello?».

**10** Riprese: «Che hai fatto?  
**La voce del sangue di tuo fratello  
grida a me dal suolo!**

**11** Ora sii maledetto,  
lontano dal quel suolo  
che per opera della tua mano  
ha bevuto il sangue di tuo fratello.

.....  
**13** Disse Caino al Signore:  
«**Troppo grande è la mia colpa  
per ottenere perdono!**

## **Isaia 1**

**18** «Su, venite e discutiamo»  
dice il Signore.

«**Anche se i vostri peccati  
fossero come scarlatto,  
diventeranno bianchi come neve.**

Se fossero rossi come porpora,  
diventeranno come lana».

## **Atti 3**

**19** **\*Pentitevi dunque  
e cambiate vita,**

**perché siano cancellati  
i vostri peccati**

## **Ezechiele 33**

**14** Se dico all'empio: Morirai,  
ed **egli desiste dalla sua iniquità**

**e compie  
ciò che è retto e giusto,**

**15** rende il pegno,  
restituisce ciò che ha rubato,

osserva le leggi della vita,  
senza commettere il male,  
**egli vivrà e non morirà;**

**16** nessuno  
**dei peccati che ha commessi  
sarà più ricordato:**

egli ha praticato  
ciò che è retto e giusto  
**e certamente vivrà.**

## **Marco 2**

**17** Gesù disse loro:  
«**Non sono i sani  
che hanno bisogno del medico,  
ma i malati;**

non sono venuto  
per chiamare i giusti,  
**ma i peccatori».**

\*Significa anche  
affrontare  
le conseguenze  
delle proprie azioni

e, per quanto possibile,  
riparare al male fatto.

## **1 Timoteo 1**

**9** io sono convinto  
che la legge non è fatta per il giusto,

ma per gli iniqui e i ribelli,  
per gli empi e i peccatori,  
per i sacrileghi e i profanatori,

per chi uccide il padre o la madre,  
per gli assassini,

**10** per i fornicatori, i pervertiti,  
i trafficanti di uomini, i falsi, gli spergiuri

e per ogni altra cosa  
che è contraria alla sana dottrina,

.....  
**15b Cristo Gesù  
è venuto nel mondo  
per salvare i peccatori**

**e di questi il primo sono io (Paolo)**

.....  
**13** io che per l'innanzi  
**ero stato un bestemmiatore,  
un persecutore e un violento.**

**Ma mi è stata usata misericordia,**

perché agivo senza saperlo,  
lontano dalla fede;

.....  
**16** Ma appunto per questo  
ho ottenuto misericordia,

**perché Gesù Cristo  
ha voluto dimostrare in me,  
per primo,  
tutta la sua bontà,**

In questo capitolo  
di 1a Timoteo  
l'ordine dei versetti  
è stato rimodulato  
per darne una  
migliore sintesi.

## **1 Timoteo 1**

a esempio  
di quanti avrebbero creduto in lui  
per avere la vita eterna.

## **2 Corinti 5**

**17 Quindi se uno è in Cristo,  
è una creatura nuova;**

**le cose vecchie sono passate,  
ecco ne sono nate di nuove.**

**18** Tutto questo però viene da Dio,  
che ci ha riconciliati con sé  
mediante Cristo

e ha affidato a noi  
il ministero della riconciliazione.

**19** È stato Dio infatti  
a riconciliare a sé il mondo  
**in Cristo,**

non imputando agli uomini  
le loro colpe

e affidando a noi  
la parola della riconciliazione.

**20** Noi fungiamo quindi  
da ambasciatori per Cristo,

come se Dio esortasse  
per mezzo nostro.

**Vi supplichiamo in nome di Cristo:  
lasciatevi riconciliare  
con Dio.**

## **Atti 16**

**24** Il carceriere gettò Paolo e Sila nella cella più interna della prigione e strinse i loro piedi nei ceppi.

## **25 Verso mezzanotte**

**Paolo e Sila, in preghiera, cantavano inni a Dio,** mentre i carcerati stavano ad ascoltarli.

## **26** D'improvviso

venne un terremoto così forte che furono scosse le fondamenta della prigione;

**subito tutte le porte si aprirono e si sciolsero le catene di tutti.**

**27** Il carceriere si svegliò e vedendo aperte le porte della prigione,

**tirò fuori la spada per uccidersi,** pensando che i prigionieri fossero fuggiti.

**28** Ma Paolo gli gridò forte: **«Non farti del male, siamo tutti qui».**

**29** Quegli allora chiese un lume, si precipitò dentro e tremando si gettò ai piedi di Paolo e Sila;

**30** poi li condusse fuori e disse: **«Signori, cosa devo fare per essere salvato?».**

**31** Risposero: **«Credi nel Signore Gesù e sarai salvato tu e la tua famiglia».**

## **Neemia 8**

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

## **Abacuc 3**

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

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

## **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**

**\*in nessuna cosa**  
in nessuna situazione

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.**

### **Giacomo 3**

**2b Se uno non manca nel parlare,  
è un uomo perfetto,**

capace di tenere a freno  
anche tutto il corpo.

**3** Quando mettiamo il morso  
in bocca ai cavalli  
perché ci obbediscano,

possiamo dirigere  
anche tutto il loro corpo.

**4 Ecco, anche le navi,  
benché siano così grandi  
e vengano spinte da venti molto forti,**

**sono guidate  
da un piccolissimo timone**  
là dove vuole il pilota.

**5 Così anche la lingua:**  
è un piccolo membro  
e può vantarsi di grandi cose.

Vedete un piccolo fuoco  
quale grande foresta può incendiare!

.....

**9 Con essa benediciamo**  
il Signore e Padre

**e con essa malediciamo** gli uomini  
fatti a somiglianza di Dio.

**10 È dalla stessa bocca  
che esce benedizione e maledizione.**

Non dev'essere così, fratelli miei!

### **Siracide 15**

**7 Non riferire mai una diceria  
e non ne avrai alcun danno;**

**8 non parlarne  
né all'amico né al nemico,**

e se puoi farlo senza colpa,  
**non svelar nulla.**

**9 Altrimenti chi ti ascolta  
diffiderà di te**  
e all'occasione ti avrà in odio.

**10 Hai udito una parola?  
Muoia con te!**

Sta' sicuro,  
non ti farà scoppiare.

**11** Per una parola lo stolto ha i dolori,  
come la partoriente per un bambino.

### **Qoelet 7**

**21 Ancora: non fare attenzione  
a tutte le dicerie che si fanno,**

per non sentire che il tuo servo  
ha detto male di te,

**22 perché il tuo cuore sa  
che anche tu tante volte  
hai detto male degli altri.**

### **Siracide 15**

**15** Interroga l'amico,  
perché spesso  
si tratta di calunnia;  
non credere ad ogni parola.

## **Siracide 23**

### **8 Il peccatore è vittima delle proprie labbra,**

il maldicente e il superbo  
vi trovano inciampo.

### **9a Non abituare la bocca al giuramento**

**11a** Un uomo dai molti giuramenti  
si riempie di iniquità;

**il flagello  
non si allontanerà dalla sua casa.**

**12a** C'è un modo di parlare  
che si può paragonare alla morte;

non si trovi  
nella discendenza di Giacobbe.

### **13 La tua bocca non si abitui a volgarità grossolane,**

in esse infatti c'è motivo di peccato.

## **Proverbi 18**

**20** Con la bocca  
l'uomo sazia il suo stomaco,

egli si sazia  
con il prodotto delle labbra.

### **21 Morte e vita sono in potere della lingua**

e chi ne fa buon uso  
ne mangerà i frutti.

## **Salmo 149**

**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

## **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.**

#### **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:**

\*Questo tipo di fede  
è un punto d'arrivo;  
intanto iniziamo a usare  
la misura di fede  
che abbiamo.

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

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

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

## **Giacomo 5**

Molto vale la preghiera del giusto  
**fatta con insistenza.**

## **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.

## 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 in tentazione,  
ma liberaci dal male.

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

il Padre vostro celeste  
perdonerà anche a voi;

**15** ma se voi non perdonerete agli uomini,  
neppure il Padre vostro  
perdonerà le vostre colpe.

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

E chi ci aiuta  
a fare questo  
è lo Spirito Santo.

\*ri-conosciuto

\*perchè> Lc 11,4

\*cadere

## 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.**

## Giosue'

**18** Non si allontanano dalla tua bocca  
il libro di questa legge,

**ma meditalo** (mormoralo/ripetilo)  
**giorno e notte,**

**perché tu cerchi di agire**  
**secondo quanto vi è scritto;**

poiché allora  
tu porterai a buon fine le tue imprese  
e avrai successo.

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

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

Il contatto costante  
con la sua parola  
è la prima forma  
di comunione  
con Dio.



## 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 Cr 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.

## 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.

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

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

## Matteo 5

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