

### **Salmo 37 (36)**

**1 Non adirarti contro gli empi,  
non invidiare i malfattori.**

**2** Come fieno presto appassiranno,  
cadranno come erba del prato.

**3** Confida nel Signore e fa' il bene;  
abita la terra e vivi con fede.

**4 Cerca la gioia del Signore,  
esaudirà i desideri del tuo cuore.**

**5** Manifesta al Signore la tua via,  
confida in lui: compirà la sua opera;

**6** farà brillare come l'alba la tua giustizia,  
come il mezzogiorno il tuo diritto.

**7** Sta' in silenzio davanti al Signore  
e spera in lui;

**non irritarti per chi ha successo,  
per l'uomo che trama insidie.**

**8 Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,  
non irritarti: faresti del male,**

**9** poiché i malvagi saranno sterminati,  
ma chi spera nel Signore  
possederà la terra.

**10** Ancora un poco e l'empio scompare,  
cerchi il suo posto e più non lo trovi.

**11 I miti invece possederanno la terra  
e godranno di una grande pace.**

### **Siracide 30**

**21 Non abbandonarti alla tristezza,  
non tormentarti con i tuoi pensieri.**

**22 La gioia del cuore è vita per l'uomo,  
l'allegria di un uomo è lunga vita.**

**23** Distrai la tua anima, consola il tuo cuore,  
**tieni lontana la malinconia.**

### **Siracide 30**

**La malinconia ha rovinato molti,  
da essa non si ricava nulla di buono.**

**24 Gelosia e ira accorciano i giorni,  
la preoccupazione anticipa la vecchiaia.**

**25** Un cuore sereno  
è felice anche davanti ai cibi,  
quello che mangia egli gusta.

### **Isaia 43**

**18 Non ricordate più le cose passate,  
non pensate più alle cose antiche!**

**19 Ecco, faccio una cosa nuova:**  
proprio ora germoglia,  
non ve ne accorgete?

### **Filippesi 3**

**13b** questo soltanto so:  
**dimentico del passato**  
e proteso verso il futuro,

**14 corro verso la meta**  
per arrivare al premio

che Dio ci chiama a ricevere lassù,  
in Cristo Gesù.

### **Proverbi 4**

**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 diritto**  
e le tue pupille mirino diritto 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.

## **Galati 5**

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

**e non sarete portati  
a soddisfare i desideri della carne;**

**17** la carne infatti  
ha desideri contrari allo Spirito

e lo Spirito  
ha desideri contrari alla carne;

queste cose  
si oppongono a vicenda,

sicché voi  
non fate quello che vorreste.

**18 Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito,**  
non siete più \*sotto la legge.

**19** Del resto  
le opere della carne sono ben note:

fornicazione, impurità, libertinaggio,

**20** idolatria, stregonerie,

inimicizie, discordia, gelosia,  
dissensi, divisioni, fazioni,

**21** invidie, ubriachezze, orge  
e cose del genere;

circa queste cose vi preavviso,  
come già ho detto,

che chi le compie  
non erediterà il regno di Dio.

**22** Il frutto dello Spirito invece  
è amore, gioia, pace, pazienza,

benevolenza, bontà, fedeltà,  
mitezza, dominio di sé;

**23** contro queste cose \*non c'è legge.

\*Paolo si riferisce  
a quell'insieme  
di norme,  
regolamenti  
e prescrizioni  
della legge mosaica  
che "guidavano"  
la vita degli Ebrei  
e abolite da Cristo:

come circoncisione,  
norme di purità,  
regole alimentari,  
e osservanze  
di ogni tipo.

\*come sopra

## **2 Maccabei 1**

**1** Ai fratelli giudei sparsi nell'Egitto, salute!

**I fratelli giudei** che sono in Gerusalemme  
e nella regione della Giudea  
**augurano buona pace.**

**2** **Voglia Dio concedervi i suoi benefici**  
e ricordarsi della sua alleanza  
con Abramo, Isacco e Giacobbe  
suoi servi fedeli;

**3** **conceda a tutti voi volontà di adorarlo**  
e di compiere i suoi desideri  
con cuore generoso e animo pronto;

**4** **vi dia una mente aperta**  
ad intender la sua legge e i suoi comandi,  
e volontà di pace.

**5** **Esaudisca le vostre preghiere**  
e vi sia propizio  
e non vi abbandoni nell'ora dell'avversità.

**6** **Noi qui appunto preghiamo per voi.**

## **Numeri 6**

**22** Il Signore aggiunse a Mosè:

**23** «Parla ad Aronne e ai suoi figli  
e riferisci loro:

**Voi benedirete così gli Israeliti;**  
direte loro:

**24** **Ti benedica il Signore e ti protegga.**

**25** **Il Signore**  
**faccia brillare il suo volto su di te**  
**e ti sia propizio.**

**26** **Il Signore rivolga su di te il suo volto**  
**e ti conceda pace.**

**27** Così porranno il mio nome sugli Israeliti  
**e io li benedirò».**

Siamo chiamati,  
come cristiani,  
a pregare,  
benedire  
e intercedere  
per tutti

ma in particolare  
per i nostri fratelli  
e sorelle di fede.