

**Marco 1**  
**35** Al mattino si alzò  
quando ancora era buio

e, uscito di casa,  
si ritirò in un luogo deserto  
e là pregava.

**Matteo 14**  
**23** Congedata la folla,  
salì sul monte, solo, a pregare.

Venuta la sera,  
egli se ne stava ancora solo lassù.

**Luca 5**  
**15** La sua fama si diffondeva ancor più;

folle numerose venivano per ascoltarlo  
e farsi guarire dalle loro infermità.

**16** Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari  
a pregare.

**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».

**Daniele 10**  
**2** In quel tempo io, Daniele,  
feci penitenza per tre settimane,

**3** non mangiai cibo prelibato,  
non mi entrò in bocca né carne né vino  
e non mi unsi d'unguento

finché non furono compiute  
tre settimane.

**4a** Il giorno ventiquattro del primo mese,  
**5a** alzai gli occhi e guardai  
ed ecco un uomo vestito di lino

.....  
**12** Egli mi disse: «Non temere, Daniele,

poiché fin dal primo giorno  
in cui ti sei sforzato di intendere,

\*umiliandoti davanti a Dio,

\*Ossia digiunando

le tue parole sono state ascoltate  
e io sono venuto per le tue parole.

**13** Ma il principe del regno di Persia  
mi si è opposto per ventun giorni:

però Michele, uno dei primi principi,  
mi è venuto in aiuto e io l'ho lasciato là  
presso il principe del re di Persia;

**14a** ora sono venuto per farti intendere . . . . .

**Matteo 26**  
**36** Allora Gesù andò con loro in un podere,  
chiamato Getsèmani,

e disse ai discepoli: «Sedetevi qui,  
mentre io vado là a pregare».

**37** E presi con sé Pietro  
e i due figli di Zebedèo,  
cominciò a provare tristezza e angoscia.

**38** Disse loro:  
«La mia anima è triste fino alla morte;  
restate qui e vegliate con me».

## Matteo 26

**39** E avanzatosi un poco,  
si prostrò con la faccia a terra  
e pregava dicendo:

«Padre mio, se è possibile,  
passi da me questo calice!

**Però non come voglio io, ma come vuoi tu!».**

## Luca 22

**43** Gli apparve allora un angelo dal cielo  
a confortarlo.

**44** In preda all'angoscia,  
pregava più intensamente;

e il suo sudore diventò come gocce di sangue  
che cadevano a terra.

## Matteo 26

**40** Poi tornò dai discepoli  
e li trovò che dormivano.

**E disse a Pietro:**

«Così non siete stati capaci  
di vegliare un'ora sola con me?

**41** Vegliate e pregate,  
per non cadere in tentazione.

**Lo spirito è pronto, ma la carne è debole».**

**42** E di nuovo, allontanatosi,  
pregava dicendo: «Padre mio,

se questo calice non può passare da me  
senza che io lo beva,  
sia fatta la tua volontà».

**43** E tornato di nuovo  
trovò i suoi che dormivano,  
perché gli occhi loro si erano appesantiti.

**44** E lasciati, si allontanò di nuovo  
e pregò per la terza volta,  
ripetendo le stesse parole.

Avere compagni  
di preghiera  
è di enorme  
aiuto,

ma anche se  
le persone  
attorno a noi  
"dormissero"

o fossimo  
completamente  
soli,

**dobbiamo  
comunque  
pregare sempre,**

evitando di usare  
situazioni  
di solitudine,

oppure  
incapacità  
o poca volontà  
di altri,

come una scusa  
per "dormire"  
anche noi.

## Esodo 17

**8** Allora Amalek venne a combattere  
contro Israele a Refidim.

**9** Mosè disse a Giosuè:

«Scegli per noi alcuni uomini  
ed esci in battaglia contro Amalek.

**Domani io staròritto sulla cima del colle  
con in mano il bastone di Dio».**

**10** Giosuè eseguì  
quanto gli aveva ordinato Mosè  
per combattere contro Amalek,

mentre Mosè, Aronne, e Cur  
salirono sulla cima del colle.

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

**ma quando le lasciava cadere,  
era più forte Amalek.**

**12** Poiché Mosè sentiva pesare le mani  
dalla stanchezza,

presero una pietra, la collocarono sotto di lui  
ed egli vi sedette,

mentre **Aronne e Cur,**  
**uno da una parte e l'altro dall'altra,**  
**sostenevano le sue mani.**

Così le sue mani rimasero ferme  
fino al tramonto del sole.

**13** Giosuè sconfisse Amalek e il suo popolo  
passandoli poi a fil di spada.

## Efesini 6

**18** **Pregate** inoltre incessantemente  
**con ogni sorta di preghiere** e di suppliche  
**nello Spirito,**

vigilando a questo scopo  
**con ogni perseveranza**  
**e pregando per tutti i santi**