

## **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.

## **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 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».

**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».**

## 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».**

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.

## 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 . . . . .