

DIARIO SPIRITUALE



Missão Belém

II parte



QUARESIMA

PREGHIERA



DIGIUNO



CARITÀ

Convertitevi e credete al Vangelo

MARZO 2017



Giovedì 23 Marzo

Per il Diario sp. medita: Luca 11,14-23
Le altre letture sono: Ger 7,23-28; Sal 94,1-9

“CHI NON È CON ME, È CONTRO DI ME!”

Gesù è sempre molto chiaro e forte quando parla e ci mette in allerta, con forza, sulla tentazione di “restare sopra il muro” (=non fare una scelta). Il “muro” appartiene già all’inferno. “Non c’è peggior cieco di chi non vuol vedere!”. Questo è l’atteggiamento dei farisei e anche il nostro, quando non ci decidiamo a lavorare per Gesù, a “sudare” per Gesù, a “rischiare” per Gesù.

Luca 11, 14-23

14 Gesù stava scacciando un demonio che era muto. Uscito il demonio, il muto cominciò a parlare e le folle rimasero meravigliate. 15 Ma alcuni dissero: «È in nome di Beelzebùl, capo dei demòni, che egli scaccia i demòni». 16 Altri poi, per metterlo alla prova, gli domandavano un segno dal cielo.

17 Egli, conoscendo i loro pensieri, disse: «Ogni regno diviso in se stesso va in rovina e una casa cade sull'altra. 18 Ora, se anche satana è diviso in se stesso, come potrà stare in piedi il suo regno? Voi dite che io scaccio i demòni in nome di Beelzebùl.

19 Ma se io scaccio i demòni in nome di Beelzebùl, i vostri discepoli in nome di chi li scacciano? Perciò essi stessi saranno i vostri giudici. 20 Se invece io scaccio i demòni con il dito di Dio, è dunque giunto a voi il regno di Dio.

21 Quando un uomo forte, bene armato, fa la guardia al suo palazzo, tutti i suoi beni stanno al sicuro. 22 Ma se arriva uno più forte di lui e lo vince, gli strappa via l'armatura nella quale confidava e ne distribuisce il bottino. 23 Chi non è con me, è contro di me; e chi non raccoglie con me, disperde.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Venerdì 24 Marzo

Per il Diario sp. medita: Marco 12,28-34
Le altre letture sono: Os 14,2-10; Sal 80,6-17

“AMERAI IL SIGNORE DIO TUO CON TUTTO IL TUO CUORE, CON TUTTA LA TUA MENTE CON TUTTA LA TUA FORZA”

A questo comandamento è intimamente legata l'altra parte: “AMERAI IL PROSSIMO TUO COME TE STESSO!”.

Questo è il cammino della felicità e della vita. Ogni idolo che “attraversa” il nostro intimo rapporto con Dio, porta con sé morte e schiavitù.

Tutto ciò che esiste è buono, purché sia “legato” a Dio, venga dopo Dio, come espressione dell' Suo “affetto” per noi. Il contrario è idolatria mortale.

Marco 12,28-34

28 Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere, e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: «Qual è il primo di tutti i comandamenti?». 29 Gesù rispose: «Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; 30 amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza.

31 E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi».

32 Allora lo scriba gli disse: «Hai detto bene, Maestro, e secondo verità che Egli è unico e non v'è altri all'infuori di lui; 33 amarlo con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso val più di tutti gli olocausti e i sacrifici».

34 Gesù, vedendo che aveva risposto saggiamente, gli disse: «Non sei lontano dal regno di Dio». E nessuno aveva più il coraggio di interrogarlo.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Sabato 25 Marzo

Festa dell'Annunciazione del Signore

Per il Diario sp medita: Ebrei 10,4-10

Le altre letture sono: Is 7,10-14.8,10; Sal 39(40); Lc 1,26-38

**“TU NON HAI VOLUTO NÉ SACRIFICIO NÉ OFFERTA,
UN CORPO INVECE MI HAI PREPARATO”**

Oggi è la festa dell'Annunciazione: oggi DIO SI FA CARNE nel ventre di Maria. Dio in forma umana! Il maggior miracolo della storia.

Questa lettura ci dice chiaramente quanto sia importante il corpo per Dio: il corpo di Gesù e il corpo di Maria, attraverso il quale questo miracolo avviene.

Non è sicuramente “esponendo” il tuo corpo per essere “saccheggiato”, che ne realizzi il suo significato.

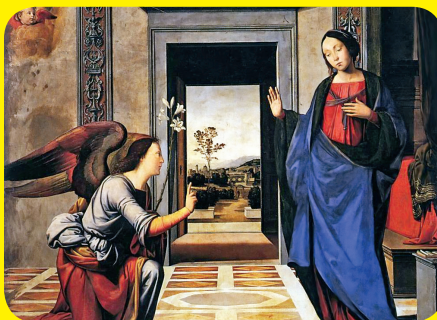
Il corpo è la “prima volontà di Dio”, riflettiamo, oggi, su ciò che questo significa per noi.

Ebrei 10,4-10

4 poiché è impossibile eliminare i peccati con il sangue di tori e di capri. 5 Per questo, entrando nel mondo, Cristo dice: Tu non hai voluto né sacrificio né offerta, un corpo invece mi hai preparato. 6 Non hai gradito né olocausti né sacrifici per il peccato.

7 Allora ho detto: Ecco, io vengo - poiché di me sta scritto nel rotolo del libro - per fare, o Dio, la tua volontà. 8 Dopo aver detto prima non hai voluto e non hai gradito né sacrifici né offerte, né olocausti né sacrifici per il peccato, cose tutte che vengono offerte secondo la legge, 9 soggiunge: Ecco, io vengo a fare la tua volontà.

Con ciò stesso egli abolisce il primo sacrificio per stabilirne uno nuovo. 10 Ed è appunto per quella volontà che noi siamo stati santificati, per mezzo dell'offerta del corpo di Gesù Cristo, fatta una volta per sempre.



Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Domenica 26 Marzo

Per il Diario sp medita: **Giovanni 9,1-41**
Le altre letture sono: **1Sam 16,1-13; Sal 22; Ef 5,8-14**

**“SE SIA UN PECCATORE, NON LO SO; UNA COSA SO:
PRIMA ERO CIECO E ORA CI VEDO”**

Questo è uno dei Vangeli fondamentali della Quaresima; fin dall'antichità veniva letto e meditato per preparare i catecumeni al Battesimo durante la Veglia Pasquale. Gesù ci apre gli occhi del corpo e dell'anima. A nulla servono gli occhi fisici se l'anima è cieca! Gesù è la “LUCES” del corpo e dello spirito.

Giovanni 9,1-41

1 Passando vide un uomo cieco dalla nascita 6 Detto questo sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco 7 e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe (che significa Inviato)». Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. 8 Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, poiché era un mendicante, dicevano: «Non è egli quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». 9 Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!».

13 Intanto condussero dai farisei quello che era stato cieco: 14 era infatti sabato il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. 15 Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come avesse acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha posto del fango sopra gli occhi, mi sono lavato e ci vedo». 16 Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri dicevano: «Come può un peccatore compiere tali prodigi?».

E c'era dissenso tra di loro. 17 Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu che dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!». 34 Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e vuoi insegnare a noi?». E lo cacciarono fuori. 35 Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori, e incontratolo gli disse: «Tu credi nel Figlio dell'uomo?». 36 Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». 37 Gli disse Gesù: «Tu l'hai visto: colui che parla con te è proprio lui». 38 Ed egli disse: «Io credo, Signore!». E gli si prostrò innanzi.



Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Lunedì 27 Marzo

Per il Diario sp medita: Salmo 29(30)
Le altre letture sono: Is 65,17-21; Gv 4,43-54

**“SIGNORE MI HAI RESO PIÙ SALDO DI UNA
MONTAGNA!”**

Viviamo in una società dove tutto è “fluido” o “liquido”, come si dice e ... quanto è bello ascoltare queste parole, sentire che Dio è la “pietra angolare” della nostra vita, è il fulcro della nostra esistenza.

Com'è bello rendersi conto dei miracoli che Gesù ha realizzato nella nostra vita, le attenzioni che da Lui riceviamo. Nessuno vacilla di coloro che camminano sinceramente con Gesù. Non esistono le sabbie mobili per chi ha fede!

Salmo 29(30)

2 Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato e su di me non hai lasciato esultare i nemici.

3 Signore Dio mio, a te ho gridato e mi hai guarito.

4 Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi, mi hai dato vita perché non scendessi nella tomba.

5 Cantate inni al Signore, o suoi fedeli, rendete grazie al suo santo nome, 6 perché la sua collera dura un istante, la sua bontà per tutta la vita. Alla sera sopraggiunge il pianto e al mattino, ecco la gioia.

7 Nella mia prosperità ho detto: «Nulla mi farà vacillare!».

8 Nella tua bontà, o Signore, mi hai posto su un monte sicuro; ma quando hai nascosto il tuo volto, io sono stato turbato.

9 A te grido, Signore, chiedo aiuto al mio Dio.

10 Quale vantaggio dalla mia morte, dalla mia discesa nella tomba? Ti potrà forse lodare la polvere e proclamare la tua fedeltà?

11 Ascolta, Signore, abbi misericordia, Signore, vieni in mio aiuto. 12 Hai mutato il mio lamento in danza, la mia veste di sacco in abito di gioia, 13 perché io possa cantare senza posa. Signore, mio Dio, ti loderò per sempre.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Martedì 28 Marzo

Per il Diario sp medita: Giovanni 5,1-16
Le altre letture sono: Ez 47,1-9.12; Sal 45(46)

“IMMERGITI IN GESÙ, PISCINA DI ACQUA VIVA, E TROVERAI GUARIGIONE E SALVEZZA”

Il brano di oggi, come quello di domenica, è un brano fondamentale per il nostro cammino di fede.

Questo paralitico trova la guarigione, dopo decine di anni di tentativi inutili. La piscina è Gesù. L'acqua miracolosa è Gesù, la gioia è Gesù.

Più ti immergi in Gesù, più guarisci.

Coltiva la tua intimità con Gesù e una vita nuova si aprirà davanti a te, senza peccato e senza malattia.

Giovanni 5,1-16

1 Vi fu poi una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. 2 V'è a Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, una piscina, chiamata in ebraico Betzaetà, con cinque portici, 3 sotto i quali giaceva un gran numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. 4 [Un angelo infatti in certi momenti discendeva nella piscina e agitava l'acqua; il primo ad entrarvi dopo l'agitazione dell'acqua guariva da qualsiasi malattia fosse affetto.]

5 Si trovava là un uomo che da trentotto anni era malato. 6 Gesù vedendolo disteso e, sapendo che da molto tempo stava così, gli disse: «Vuoi guarire?». 7 Gli rispose il malato: «Signore, io non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, qualche altro scende prima di me». 8 Gesù gli disse: «Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina». 9 E sull'istante

quell'uomo guarì e, preso il suo lettuccio, cominciò a camminare. Quel giorno però era un sabato. 10 Dissero dunque i Giudei all'uomo guarito: «È sabato e non ti è lecito prender su il tuo lettuccio». 11 Ma egli rispose loro: «Colui che mi ha guarito mi ha detto: Prendi il tuo lettuccio e cammina». 12 Gli chiesero allora: «Chi è stato a dirti: Prendi il tuo lettuccio e cammina?».

13 Ma colui che era stato guarito non sapeva chi fosse; Gesù infatti si era allontanato, essendoci folla in quel luogo. 14 Poco dopo Gesù lo trovò nel tempio e gli disse: «Ecco che sei guarito; non peccare più, perché non ti abbia ad accadere qualcosa di peggio». 15 Quell'uomo se ne andò e disse ai Giudei che era stato Gesù a guarirlo. 16 Per questo i Giudei cominciarono a perseguitare Gesù, perché faceva tali cose di sabato.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Mercoledì 29 Marzo

Per il Diario sp medita: Salmo 144(145)
Le altre letture sono: Is 49,8-15; Gv 5,17-30

“IL SIGNORE SOSTIENE QUELLI CHE VACILLANO E RIALZA CHIUNQUE È CADUTO”

Misericordia, pietà, amore, pazienza, perdono, compassione, tenerezza, abbraccio: tutto questo è il Signore verso colui che in Lui si affida.

Non esiste cammino di fede senza fare esperienza di questo. A partire da questa esperienza intima con Gesù, cambierai il tuo comportamento, i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri.

Non temere! Ogni caduta, su questa terra, ti porta più vicino al cielo perché è Dio che ti solleva.

Salmo 144(145)

1 O Dio, mio re, voglio esaltarti e benedire il tuo nome in eterno e per sempre. 2 Ti voglio benedire ogni giorno, lodare il tuo nome in eterno e per sempre. 3 Grande è il Signore e degno di ogni lode, la sua grandezza non si può misurare. 4 Una generazione narra all'altra le tue opere, annunzia le tue meraviglie. 5 Proclamano lo splendore della tua gloria e raccontano i tuoi prodigi.

6 Dicono la stupenda tua potenza e parlano della tua grandezza. 7 Diffondono il ricordo della tua bontà immensa, acclamano la tua giustizia. 8 Paziente e misericordioso è il Signore, lento all'ira e ricco di grazia. 9 Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature. 10 Ti lodino, Signore, tutte le tue opere e ti benedicano i tuoi fedeli. 11 Dicano la gloria del tuo regno e parlino della tua potenza, 12 per

manifestare agli uomini i tuoi prodigi e la splendida gloria del tuo regno. 13 Il tuo regno è regno di tutti i secoli, il tuo dominio si estende ad ogni generazione. 14 Il Signore sostiene quelli che vacillano e rialza chiunque è caduto. 15 Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.

16 Tu apri la tua mano e sazi la fame di ogni vivente. 17 Giusto è il Signore in tutte le sue vie, santo in tutte le sue opere. 18 Il Signore è vicino a quanti lo invocano, a quanti lo cercano con cuore sincero. 19 Appaga il desiderio di quelli che lo temono, ascolta il loro grido e li salva. 20 Il Signore protegge quanti lo amano, ma disperde tutti gli empi. 21 Canti la mia bocca la lode del Signore e ogni vivente benedica il suo nome santo, in eterno e sempre.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Giovedì 30 Marzo

Per il Diario sp medita: Esodo 32,7-14
Le altre letture sono: Sal 105(106); Gv 5,31-47

“SI SON FATTI UN VITELLO DI METALLO FUSO, E LO HANNO ADORATO COME DIO”

Le “asinate” e l’ingratitudine umana non hanno limiti: il popolo ha appena terminato di sperimentare il prodigio dell’apertura del mar rosso, la liberazione dal popolo egiziano e si lascia trascinare dal dubbio, dalla cupidigia; DIMENTICANO i miracoli di Dio e finisce per “auto-schiavizzarsi” a un idolo ridicolo, costruito con le loro stesse mani. La dimenticanza e la superficialità uccidono più della spada. Tutto questo popolo cadrà nel deserto perché non si è dimostrato degno della Terra Promessa. La lode e l’adorazione sono l’unico cammino per restare in piedi!

Esodo 32,7-14

7 Allora il Signore disse a Mosè: «Va', scendi, perché il tuo popolo, che tu hai fatto uscire dal paese d'Egitto, si è perversito. 8 Non hanno tardato ad allontanarsi dalla via che io avevo loro indicata! Si son fatti un vitello di metallo fuso, poi gli si sono prostrati dinanzi, gli hanno offerto sacrifici e hanno detto: Ecco il tuo Dio, Israele; colui che ti ha fatto uscire dal paese di Egitto».

9 Il Signore disse inoltre a Mosè: «Ho osservato questo popolo e ho visto che è un popolo dalla dura cervice. 10 Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li distrugga. Di te invece farò una grande nazione». 11 Mosè allora supplicò il Signore, suo Dio, e disse: «Perché,

Signore, divamperà la tua ira contro il tuo popolo, che tu hai fatto uscire dal paese d'Egitto con grande forza e con mano potente? 12 Perché dovranno dire gli Egiziani: Con malizia li ha fatti uscire, per farli perire tra le montagne e farli sparire dalla terra? Desisti dall'ardore della tua ira e abbandona il proposito di fare del male al tuo popolo.

13 Ricordati di Abramo, di Isacco, di Israele, tuoi servi, ai quali hai giurato per te stesso e hai detto: Renderò la vostra posterità numerosa come le stelle del cielo e tutto questo paese, di cui ho parlato, lo darò ai tuoi discendenti, che lo possederanno per sempre».

14 Il Signore abbandonò il proposito di nuocere al suo popolo.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Venerdì 31 Marzo

Per il Diario sp medita: Salmo 33(34)

Le altre letture sono: Sap 2,1a.12-22; Gv 7,1-2.10.25-30

**“IL SIGNORE È VICINO A CHI HA IL CUORE FERITO,
EGLI SALVA GLI SPIRITI AFFRANTI!”**

Le sofferenze della vita possono venire dai peccati degli altri o, perfino, dai nostri stessi peccati ...

Ma, se ti consegni a Dio, pentendoti di ogni male e perdonando, “da tutto il Signore ti libera”.

La “via” migliore per la conoscenza di Dio è l'esperienza della salvezza che abbiamo fatto con Lui.

Butta in lui ogni tua angustia e preoccupazione e Lui si prenderà cura di te.

Salmo 33(34)

2 Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la sua lode. 3 Io mi glorio nel Signore, ascoltino gli umili e si rallegrino. 4 Celebrate con me il Signore, esaltiamo insieme il suo nome. 5 Ho cercato il Signore e mi ha risposto e da ogni timore mi ha liberato. 6 Guardate a lui e sarete raggianti, non sarete confusi i vostri volti. 7 Questo povero grida e il Signore lo ascolta, lo libera da tutte le sue angosce.

8 L'angelo del Signore si accampa attorno a quelli che lo temono e li salva. 9 Gustate e vedete quanto è buono il Signore; beato l'uomo che in lui si rifugia. 10 Temete il Signore, suoi santi, nulla manca a coloro che lo temono. 11 I ricchi impoveriscono e hanno fame, ma chi cerca il Signore non manca di nulla. 12 Venite, figli, ascoltate; vi insegnerò il timore del Signore.

13 C'è qualcuno che desidera la vita e brama lunghi giorni per gustare il bene? 14 Preserva la lingua dal male, le labbra da parole bugiarde. 15 Sta' lontano dal male e fa' il bene, cerca la pace e perseguila. 16 Gli occhi del Signore sui giusti, i suoi orecchi al loro grido di aiuto. 17 Il volto del Signore contro i malfattori, per cancellarne dalla terra il ricordo. 18 Gridano e il Signore li ascolta, li salva da tutte le loro angosce.

19 Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, egli salva gli spiriti affranti. 20 Molte sono le sventure del giusto, ma lo libera da tutte il Signore. 21 Preserva tutte le sue ossa, neppure uno sarà spezzato. 22 La malizia uccide l'empio e chi odia il giusto sarà punito. 23 Il Signore riscatta la vita dei suoi servi, chi in lui si rifugia non sarà condannato.

Sottolinea bene il testo di oggi e, poi, annota qui le frasi che più ti hanno colpito:

Scrivi il PROPOSITO di oggi (piccolo, preciso, concreto)

Scrivi come concretamente farai per mettere in pratica il proposito

La Notte: Cosa Gesù ha fatto di speciale, per me, oggi? Quali nuove grazie mi ha dato?

Come ho vissuto il proposito? (Riempi tutte queste righe raccontando tutte le volte che ti sei ricordato della Parola, come è stato, come ti ha aiutato)?

Signore ti chiedo perdono per... (riempi solo se vuoi, o scrivilo a parte)

Il Diario Spirituale

1°- Scegli un buon posto, se puoi, riunisciti con gli amici e fissa la durata della meditazione (per lo meno 30 min). Se possibile, prega il Rosario prima o, per lo meno, fa il Segno della Croce, prega un Padre Nostro e 3 Ave Maria.

2°- LEGGI IL BRANO del Giorno (Hai bisogno del Diario), senza preoccuparti di sottolineare. Poi leggi di nuovo il brano, sottolineando le frasi che più toccano il tuo cuore e ti hanno colpito.

3°- Nella pagina a fianco, SCRIVI TUTTE LE FRASI CHE HAI SOTTOLINEATO. Infine, scrivi di nuovo la frase che ti ha colpito di più (questo diario ha già le righe necessarie per questo).

4°- Chiediti, ora, COME POSSO METTERE IN PRATICA, OGGI, QUESTA FRASE? Quale GESTO CONCRETO posso fare per mettere in pratica questa Parola nella mia vita? Dev'essere qualcosa di molto concreto: cosa VOGLIO FARE concretamente, oggi, per vivere questa Parola? Fai quindi, UN PROPOSITO (piccolo, concreto, preciso, qualcosa che la Parola mi invita a migliorare, una piccola cosa ogni giorno. Gesù non ha detto: "Beati coloro che leggono la Parola", ma "Beati quelli che la METTONO IN PRATICA".

5°- Scrivi ora il tuo proposito SUL PALMO DELLA MANO e nel tuo Diario. Questo proposito stia, per tutto il giorno, nel tuo cuore e nella tua mente, per viverlo il più intensamente possibile.

6°- LA NOTTE, dedica per lo meno 20 minuti per riflettere sulla giornata rispondendo a queste domande:

**COSA HA FATTO GESU' PER ME OGGI?* (Quali grazie ho ricevuto da Lui, oggi).

* *COME HO VISSUTO IL PROPOSITO IN QUESTO GIORNO?* (Racconta come hai vissuto il proposito, scrivi, per lo meno 10 righe raccontando le esperienze che hai vissuto quando ti sei ricordato del proposito).

**SIGNORE, TI CHIEDO PERDONO PER...* (Scrivi, con sincerità i peccati commessi oggi. In questo modo sarà semplice confessarti e non dimenticare niente).

7°- RICORDATI SEMPRE DEI 5 SASSI: CONFESSIONE MENSILE, MEDITAZIONE QUOTIDIANA DELLA BIBBIA, S.MESSA (Ogni giorno o quanto più possibile), SantobROSARIO quotidiano (3 misteri, 150 Ave Maria), DIGIUNO a Pane e Acqua il Mercoledì e Venerdì).

www.missionebelem.com (CLICK IN DIARIO SPIRITUALE)

Ass. Missione Belem Onlus

Vicolo Stati Uniti,5 – 30030

Sandon di Fossò-VE

tel/fax 041 466817

C.F. 90122070270

info@missionebelem.com

Ass. Missione Belém Calabria

Onlus

Via Niccolò Paganini, 13

Lamezia Terme (CZ)

Tel 0968 1950739//327 5720328

frasanpaolo@gmail.com