

**DIARIO**  
SPIRITUALE



MARZO / 2019



*Mercoledì  
delle ceneri*

**Venerdì, 1 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**SIRACIDE 6,5-17**

**Le altre letture sono: Sal 118,12-16-18.27.34-35; Mc 10,1-12**

**“CHI TROVA UN AMICO, TROVA UN TESORO!  
LO TROVERANNO QUANTI TEMONO IL SIGNORE”**

*Quanto ha bisogno questo mondo di amicizia! Quanto abbiamo bisogno di veri amici! Il mondo “affoga” nella comunicazione, ma non arriva mai alla comunione. Marito e moglie vivono nella stessa casa, ma comunicano attraverso il cellulare perché non hanno coraggio di parlarsi.... La parola di oggi ci insegna a costruire vera amicizia in Dio, a non essere “carenti” e precipitosi. Se Dio è il tuo vero “amico”, incontrerai anche amici terreni. Coltiva il tesoro dell’amicizia. Non cercare amici ma “sii amico” e Dio ti darà gli amici veri.*

**SIRACIDE 6,5-17**

Una bocca amabile moltiplica gli amici, un linguaggio gentile attira i saluti. <sup>6</sup> Siano in molti coloro che vivono in pace con te, ma i tuoi consiglieri uno su mille.

<sup>7</sup> Se intendi farti un amico, mettilo alla prova; e non fidarti subito di lui.

<sup>8</sup> C'è infatti chi è amico quando gli fa comodo, ma non resiste nel giorno della tua sventura.

<sup>9</sup> C'è anche l'amico che si cambia in nemico e scoprirà a tuo disonore i vostri litigi.

<sup>10</sup> C'è l'amico compagno a tavola, ma non resiste nel giorno della tua sventura.

<sup>11</sup> Nella tua fortuna sarà come

un altro te stesso, e parlerà liberamente con i tuoi familiari. <sup>12</sup> Ma se sarai umiliato, si ergerà contro di te e dalla tua presenza si nasconderà.

<sup>13</sup> Tieniti lontano dai tuoi nemici, e dai tuoi amici guardati.

<sup>14</sup> Un amico fedele è una protezione potente, chi lo trova, trova un tesoro.

<sup>15</sup> Per un amico fedele, non c'è prezzo, non c'è peso per il suo valore.

<sup>16</sup> Un amico fedele è un balsamo di vita, lo troveranno quanti temono il Signore.

<sup>17</sup> Chi teme il Signore è costante nella sua amicizia, perché come uno è, così sarà il suo amico.

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)

---

---

Leggi Oggi:  
Levitico  
1-2

**Sabato, 2 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**SALMO 102 (103), 13-18**

**Le altre letture sono: Sir 17,1-13; Mc 10,13-16**

**“MA LA GRAZIA DEL SIGNORE È DA SEMPRE,  
DURA IN ETERNO PER QUANTI LO TEMONO!”**

*Come una mamma ama il suo bambino e lo accudisce, così Dio si prende cura di noi con amore e compassione. Se Dio ci ama, perché temere? “Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?” L’unica condizione perché questo avvenga è SPALANCARE le porte a Dio, AMARLO, RISPETTARLO, ONORARLO, essere coscienti che Lui è Dio ed è solo grazie a Lui che noi viviamo. L’uomo può essere superbo, se vuole, ma che cosa ci guadagna con questo? Finisce per strangolarsi con la sua superbia, perché taglia i ponti con la vita.*

**SALMO 102 (103), 13-18**

Come un padre ha pietà dei suoi figli, così il Signore ha pietà di quanti lo temono.

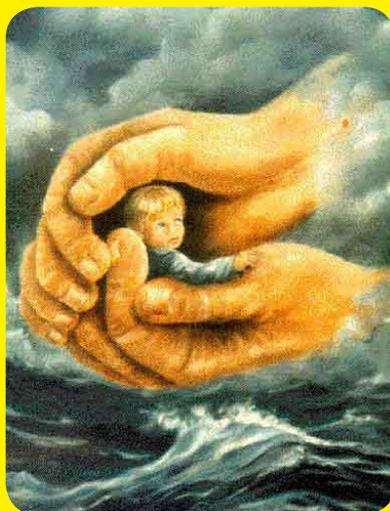
14 Perché egli sa di che siamo plasmati, ricorda che noi siamo polvere.

15 Come l'erba sono i giorni dell'uomo, come il fiore del campo, così egli fiorisce.

16 Lo investe il vento e più non esiste e il suo posto non lo riconosce.

17 Ma la grazia del Signore è da sempre, dura in eterno per quanti lo temono; la sua giustizia per i figli dei figli,

18 per quanti custodiscono la sua alleanza e ricordano di osservare i suoi precetti.



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, 3 Marzo**

**Per il diario spirituale medita:**

**LUCA 6,39-45**

**Le altre letture sono: Sir 27,5-8; 1Cor 15,54-58**

**“IL DISCEPOLO BEN FORMATO”**

*Quanta cura Gesù pone alla formazione e... quanta poca ne mettiamo noi. Infinite volte, nel Vangelo, appare la frase “Gesù si sedette e cominciò a insegnare...”. La vita di Gesù era “insegnare” e “curare”. Ai discepoli diede un mandato: “Andate, battezzate... INSEGNATE a osservare tutto quello che vi ho comandato”. (Mt 28,19)*

*“un discepolo ben formato sarà come il maestro”: se vuoi essere uguale a Gesù bisognerà FORMARSI.*

*Un discepolo che non cerca formazione rischia di essere un “sepolcro imbiancato”: bello da vedersi fuori, ma marcio dentro. I tuoi frutti e le tue parole rivelano chi sei tu. Solo una persona “ben formata” può essere un discepolo.*

**LUCA 6,39-45**

Disse loro anche una parabola:  
«Può forse un cieco guidare un altro cieco? Non cadranno tutt'e due in una buca?»

40 Il discepolo non è da più del maestro; ma ognuno ben preparato sarà come il suo maestro. 41 Perché guardi la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello, e non t'accorgi della trave che è nel tuo?»

42 Come puoi dire al tuo fratello: Permetti che tolga la pagliuzza che è nel tuo occhio, e tu non vedi la trave che è nel tuo? Ipocrita, togli prima la trave dal

tuo occhio e allora potrai vederci bene nel togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello.

43 Non c'è albero buono che faccia frutti cattivi, né albero cattivo che faccia frutti buoni.

44 Ogni albero infatti si riconosce dal suo frutto: non si raccolgono fichi dalle spine, né si vendemmia uva da un rovo.

45 L'uomo buono trae fuori il bene dal buon tesoro del suo cuore; l'uomo cattivo dal suo cattivo tesoro trae fuori il male, perché la bocca parla dalla pienezza del cuore.

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, 4 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**

**Marco 10, 17-27**

**Le altre letture sono: Sir 17,20-28; Sl 31 (32)**

**“VAI VENDI QUELLO CHE HAI, POI VIENI E SEGUIMI!  
...RATTRISTATOSI E SE NE ANDÒ AFFLITTO, POICHÈ  
AVEVA MOLTI BENI”**

*Conosciamo bene il senso profondo di questa parola, che è per tutti noi. La prima reazione davanti a questa dura frase è dire: “Non è per me, no...io non sono ricco... tutto quello che ho me l’ho sudato!” Ma osserva la reazione degli Apostoli, che erano veramente poveri perché avevano lasciato tutto per seguire Gesù. Si sentono toccati per le parole forti di Gesù e si domandano: “E chi mai si può salvarsi?” Anche noi, oggi, possiamo domandarci con sincerità, come loro! Che cos’ho nel mio armadio che potrei donare? Che cos’ho nel mio cuore che potrei donare?*

**Marco 10, 17-27**

Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?».

18 Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. 19 Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non dire falsa testimonianza, non frodare, onora il padre e la madre».

20 Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». 21 Allora Gesù, fissatolo, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e

seguimi». 22 Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni.

23 Gesù, volgendo lo sguardo attorno, disse ai suoi discepoli: «Quanto difficilmente coloro che hanno ricchezze entreranno nel regno di Dio!». 24 I discepoli rimasero stupefatti a queste sue parole; ma Gesù riprese: «Figlioli, com'è difficile entrare nel regno di Dio!

25 È più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno di Dio». 26 Essi, ancora più sbigottiti, dicevano tra loro: «E chi mai si può salvare?». 27 Ma Gesù, guardandoli, disse: «Impossibile presso gli uomini, ma non presso Dio! Perché tutto è possibile presso Dio».

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, 5 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Siracide 35, 1-15**

**Le altre letture sono: Sl 49 (50); Mc 10,28-31**

**“DÀ ALL'ALTISSIMO IN BASE AL DONO DA LUI  
RICEVUTO... DA' DI BUON ANIMO, CONSACRA A DIO LA  
DECIMA”**

*L'amore si paga solo con l'amore. Chi ha sperimentato veramente, quanto Dio lo ama, non gli nega più nulla. Nell'Antico Testamento esistevano i “sacrifici”, la cui parola significa: “fare cosa sacra”, non solamente cose che costano. Il sacrificio consiste nell'offrire a Dio le primizie del raccolto e delle greggi, come segno che tutto viene da Lui, tutto appartiene a Lui. Il giudeo fedele offriva anche la “DECIMA” ossia la “decima parte” di tutto quello che guadagnava. Noi cristiani dovremmo fare molto di più, perché Cristo ha dato la sua vita per noi e noi non possiamo negare più nulla a Lui. A volte, la nostra “meschinità” ci fa diventare “avari”, ma chi ha sperimentato l'amore di Dio, tutto gli dà con gioia e generosità.*

**Siracide 35, 1-15**

Chi osserva la legge moltiplica le offerte; chi adempie i comandamenti offre un sacrificio di comunione. 2 Chi serba riconoscenza offre fior di farina, chi pratica l'elemosina fa sacrifici di lode. 3 Cosa gradita al Signore è astenersi dalla malvagità, sacrificio espiatorio è astenersi dall'ingiustizia.

4 Non presentarti a mani vuote davanti al Signore, tutto questo è richiesto dai comandamenti. 5 L'offerta del giusto arricchisce l'altare, il suo profumo sale davanti all'Altissimo.

6 Il sacrificio dell'uomo giusto è gradito, il suo memoriale non sarà dimenticato.

7 Glorifica il Signore con animo generoso, non essere avaro nelle primizie che offri.

8 In ogni offerta mostra lieto il tuo volto, consacra con gioia la decima.

9 Da' all'Altissimo in base al dono da lui ricevuto, da' di buon animo secondo la tua possibilità, 10 perché il Signore è uno che ripaga, e sette volte ti restituirà.

11 Non cercare di corromperlo con doni, non accetterà, non confidare su una vittima ingiusta, 12 perché il Signore è giudice e non v'è presso di lui preferenza di persone.

13 Non è parziale con nessuno contro il povero, anzi ascolta proprio la preghiera dell'oppresso. 14 Non trascura la supplica dell'orfano né la vedova, quando si sfoga nel lamento.

15 Le lacrime della vedova non scendono forse sulle sue guance e il suo grido non si alza contro chi gliel'ha fa versare?

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, 6 Marzo: MERCOLEDI' DELLE CENERI**  
**Per il diario spirituale medita:**

**Matteo 6, 1-6.16-18**

**Le altre letture sono: Sl 50 (51); Gl 2,12-18; 2 Cor 5,20. 6,2**

**“OGGI INIZIA LA QUARESIMA:  
TEMPO FORTE DI RELAZIONE CON DIO.”**

*PREGHIERA - DIGIUNO - ELEMOSINA: ecco il “treppiede” della Quaresima. Dio ci dona 40 giorni di grande grazia per prepararci alla Pasqua. Approfittiamone! Gesù si preparò per la sua missione con 40 giorni nel deserto, nel più completo digiuno e nella preghiera. Imitiamolo, secondo le nostre possibilità. Il digiuno ci aiuta a spogliarci dalla schiavitù del piacere e della vita comoda, l'elemosina ci libera dalla schiavitù di possedere e la preghiera è il combustibile che rende possibili le due. Attraverso la preghiera, mettiamo Dio al centro della nostra vita, come Lui merita. La preghiera ci mette in piedi, ci libera dai vizi che ci obbligano a strisciare per terra, lontani da Dio.*

**Matteo 6, 1-6.16-18**

Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. 2 Quando dunque fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

3 Quando invece tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, 4 perché la tua elemosina resti segreta; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. 5 Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti

dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 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.

16 E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 17 Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, 18 perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

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, 7 Marzo**

**Per il diario spirituale medita:**

**Luca 9,22-25**

**Le altre letture sono: Dt 30,15-20;Sl 1**

**“SE QUALCUNO VUOL VENIRE DIETRO A ME, RINNEGHI SE STESSO, PRENDA LA SUA CROCE OGNI GIORNO E MI SEGUA!”**

*Il peccato ci fa invertire i valori dell'esistenza. Dio è amore, ma noi abbiamo fatto dell'egoismo il nostro Dio: adoriamo il guadagno più che la donazione, siamo abituati a sacrificare gli altri, più che “sacrificarci” per gli altri...*

*La chiave del cielo è dare la vita per amore. Come arrivare là se ogni giorno buttiamo via questa chiave?*

*Ampio e comodo è il cammino che porta all'inferno. Come uscirne? La Quaresima è il tempo giusto per rimettere in piedi i valori della vita: donare e non sfruttare gli altri, adorare Dio e non il profitto, servire e non schiavizzare i fratelli, concentrarci in Dio con tutte le nostre forze.*

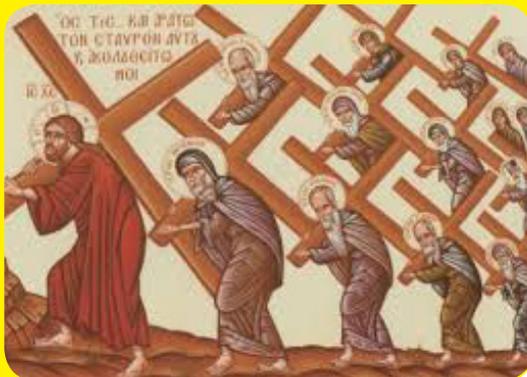
**Luca 9,22-25**

«Il Figlio dell'uomo, disse, deve soffrire molto, essere riprovato dagli anziani, dai sommi sacerdoti e dagli scribi, esser messo a morte e risorgere il terzo giorno».

23 Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua.

24 Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per me, la

salverà. 25 Che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi si perde o rovina se stesso?



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, 8 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**

**Isaia 58,1-9a**

**Le altre letture sono: Sl 50 (51); Mt 9,14-15**

**“NON È PIUTTOSTO QUESTO IL DIGIUNO CHE VOGLIO!”**

*Il sacrificio non ha valore in se stesso, vale solamente come espressione di relazione con Dio. Offrendo qualcosa per Dio, voglio dire che desidero darmi tutto a Lui. Così come i doni hanno valore solo se sono espressione dell'affetto profondo per una persona, i sacrifici devono essere l'espressione del nostro affetto per Dio. In questo modo non pesano. Quando la sofferenza si mescola con l'amore, tu non sai più distinguere uno dall'altro. Ma, senza amore non esiste sacrificio.*

**Isaia 58,1-9a**

Grida a squarciagola, non aver riguardo; come una tromba alza la voce; dichiara al mio popolo i suoi delitti, alla casa di Giacobbe i suoi peccati. 2 Mi ricercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie, come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio; mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio: 3 «Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?».

Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai. 4 Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. 5 È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegarlo come un giunco il proprio capo,

usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? 6 Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? 7 Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?

8 Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà. 9 Allora lo invocherai e il Signore ti risponderà; implorerai aiuto ed egli dirà: «Eccomil!». Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio,

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, 9 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Isaia 58, 9b-14**

**Le altre letture sono: Sl 85 (86); Lc 5,27-32**

**“SE ACCOGLI CON CUORE APERTO IL MISERO...  
SE DARAI SOCCORSO AL BISOGNOSO...”**

*Oggi continuiamo la meditazione di ieri: sacrificarsi per amore, come espressione di amore.*

*In questa terra, amore e sacrificio sono le due facce della stessa moneta.*

*Amore che non costa niente, non vale niente! Solamente il sacrificio rivela a noi stessi quanto amiamo e rivela agli altri che li amiamo.*

*Soprattutto rivela a Dio la relazione che abbiamo con Lui e quanto lo amiamo. Pensa a tutto quello che tua madre ha fatto per te e capirai!*

**Isaia 58, 9b-14**

Allora lo invocherai e il Signore ti risponderà; implorerai aiuto ed egli dirà: «Eccomi!». Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, 10 se offrirai il pane all'affamato, se sazierai chi è digiuno, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio.

11 Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono. 12 La tua gente riedificherà le antiche rovine, ricostruirai le fondamenta di

epoche lontane. Ti chiameranno riparatore di brecce, restauratore di case in rovina per abitarvi.

13 Se tratterrai il piede dal violare il sabato, dallo sbrigare affari nel giorno a me sacro, se chiamerai il sabato delizia e venerando il giorno sacro al Signore, se lo onorerai evitando di metterti in cammino, di sbrigare affari e di contrattare, 14 allora troverai la delizia nel Signore.

Io ti farò calcare le alture della terra, ti farò gustare l'eredità di Giacobbe tuo padre, poiché la bocca del Signore ha parlato.

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, 10 Marzo: 1ª DOMENICA DI  
QUARESIMA**

**Per il diario spirituale medita:**

**Luca 4, 1-13**

**Le altre letture sono: Dt 26,4-10; Sl 90 (91); Rm 10, 8-13**

**“IL DESERTO E LE TENTAZIONI”**

*Prima di tutto, osserviamo che una grande missione è sempre preceduta da un grande ritiro.*

*Per Gesù fu un ritiro di 40 giorni nel deserto, nel perfetto digiuno, come abbiamo detto, all'inizio della Quaresima. Per chi è nuovo nel cammino, chiariamo che Gesù affrontò la tentazione come ogni uomo l'affronta. Non pensare: “Lui era Dio, per Lui è tutto facile, ma per me non è così!”*

*Gesù rinunciò veramente alla sua divinità e “fu tentato in tutto, come noi” come dice la Lettera agli Ebrei. Egli vinse con la Parola delle Scritture. Questo dice quanto è forte. Anche tu puoi vincere con la Parola vissuta ogni giorno.*

**Luca 4, 1-13**

Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto 2 dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati ebbe fame. 3 Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». 4 Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo».

5 Il diavolo lo condusse in alto e, mostrandogli in un istante tutti i regni della terra, gli disse: 6 «Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la do a chi voglio.

7 Se ti prostri dinanzi a me tutto sarà tuo». 8 Gesù gli rispose: «Sta scritto: Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai». 9 Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, buttati giù; 10 sta scritto infatti: Ai suoi angeli darò ordine per te, perché essi ti custodiscano; 11 e anche: essi ti sosterranno con le mani, perché il tuo piede non inciampi in una pietra».

12 Gesù gli rispose: «È stato detto: Non tenterai il Signore Dio tuo». 13 Dopo aver esaurito ogni specie di tentazione, il diavolo si allontanò da lui per ritornare al tempo fissato.

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, 11 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Matteo 25,31-46**

**Le altre letture sono: Lv 19,1-2.11-18; Sl 18 (19);**

**“HO AVUTO FAME E TU MI HAI DATO DA MANGIARE!”**

*La Quaresima è un tempo forte, molto forte, che ci spinge ad amare concretamente. Saremo giudicati nell'amore e niente più! La preghiera ti rende capace di amare, la preghiera è amore, ma una preghiera che non diventa un amore concreto, niente vale, se non mandarti all'inferno, come ha spiegato bene Isaia qualche giorno fa. Questa è una delle ultime parole di Gesù prima della sua morte. Dobbiamo riflettere molto su questo. Gesù è estremamente chiaro e duro, anche se abbiamo fatto miracoli nella nostra vita, a niente servirebbero se non avessimo l'amore premuroso e concreto.*

**Matteo 25,31-46**

Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti i suoi angeli, si siederà sul trono della sua gloria. 32 E saranno riunite davanti a lui tutte le genti, ed egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dai capri, 33 e porrà le pecore alla sua destra e i capri alla sinistra. 34 Allora il re dirà a quelli che stanno alla sua destra: Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo.

35 Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, 36 nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi. 37 Allora i giusti gli risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo veduto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, assetato e ti abbiamo dato da bere? 38 Quando ti abbiamo visto forestiero e ti abbiamo ospitato, o nudo e ti abbiamo vestito? 39 E quando ti abbiamo visto ammalato o in carcere e

siamo venuti a visitarti? 40 Rispondendo, il re dirà loro: In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me. 41 Poi dirà a quelli alla sua sinistra: Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli. 42 Perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare; ho avuto sete e non mi avete dato da bere; 43 ero forestiero e non mi avete ospitato, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato.

44 Anch'essi allora risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo visto affamato o assetato o forestiero o nudo o malato o in carcere e non ti abbiamo assistito? 45 Ma egli risponderà: In verità vi dico: ogni volta che non avete fatto queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli, non l'avete fatto a me. 46 E se ne andranno, questi al supplizio eterno, e i giusti alla vita eterna».

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, 12 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Matteo 6, 7-15**

**Le altre letture sono: Is 55,10-11; Sl 33 (34);**

**“PADRE! MIO CARO PADRE!”**

*Dopo che una persona comprende lo straordinario potere della preghiera, ciò che più desidera è imparare a pregare. Gesù ci viene incontro rivelandoci un mondo semplice, profondo ed efficace, di relazionarci con Dio; la preghiera del Padre Nostro. Se vinciamo il ritmo della ripetizione e riusciamo ad entrare in profondità in questa preghiera, pronunciando lentamente e con il cuore le sue parole, ci ritroveremo in braccio a Dio.*

**Matteo 6, 7-15**

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.

8 Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che glielo chiediate.

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 indurre 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.



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)

---

---

Leggi Oggi:  
Levitico  
23-24

**Mercoledì, 13 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**SALMO 50 (51), 3-4.12-13.18-19**  
**Le altre letture sono: Gn 3,1-10;Lc 11,29-32;**

**“CREA IN ME UN CUORE PURO!”**

*Tornano alla nostra mente le parole del profeta Ezechiele: “Vi aspergerò con acqua pura ...; VI DARÒ UN CUORE NUOVO, metterò dentro di voi uno spirito nuovo. Toglierei da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne!”*

*Questa preghiera, questo salmo è pronunciato da Davide dopo aver commesso il grave peccato di adulterio e l'omicidio di un servo fedele. Davide sente che questo peccato lo uccide dentro, non ha più forza neanche per vivere e ancora meno per governare, ma non si chiude in se stesso, nella sua depressione, al contrario, confessa il suo peccato e si lancia in Dio. Questa apertura permette a Dio di agire in lui e in noi e di trasformarci in “NUOVE CREATURE”. Questa è la salvezza che Gesù ci ha portato.*

### **SALMO 50 (51), 3-4.12-13.18-19**

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia; nella tua grande bontà cancella il mio peccato. 4 Lavami da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato.

12 Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo. 13 Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.

18 poiché non gradisci il sacrificio e, se offro olocausti, non li accetti. 19 Uno spirito contrito è sacrificio a Dio, un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi.



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, 14 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Ester 4,17...**

**Le altre letture sono: Sl 137 (138); Mt 7,7-12**

**“LA REGINA ESTER, IN PERICOLO DI MORTE  
CERCO’ RIFUGIO NEL SIGNORE!”**

*Oggi, la liturgia ci offre un altro esempio di preghiera. Sant’Agostino dice che “Quanto più grande è la difficoltà che stiamo attraversando, tanto più forte è la nostra preghiera”. Ester è una ragazza che appartiene a un popolo schiavo e condannato, che divenne regina per la sua bellezza e grandezza interiore. Come Regina avrebbe potuto ignorare la tragedia del suo popolo, ma scelse di rischiare la sua vita per invertire la situazione. Chi prega “con il cuore in mano” farà un’esperienza unica dell’amore di Dio.*

**Ester 4,17...**

Mardocheo se ne andò e fece quanto Ester gli aveva ordinato. Poi pregò il Signore, ricordando tutte le sue gesta, e disse: «Signore, Signore re, sovrano dell’universo, tutte le cose sono sottoposte al tuo potere e nessuno può opporsi a te nella tua volontà di salvare Israele.

Tu hai fatto il cielo e la terra e tutte le meraviglie che si trovano sotto il firmamento. Tu sei il Signore di tutte le cose e nessuno può resistere a te, Signore. Tu conosci tutto; tu sai, Signore, che non per orgoglio, non per superbia né per vanagloria ho fatto il gesto di non prostrarmi davanti al superbo Amàn, perché

avrei anche baciato la pianta dei suoi piedi per la salvezza d’Israele. Ma ho fatto ciò per non porre la gloria di un uomo al di sopra della gloria di Dio; non mi prostrerò mai davanti a nessuno se non davanti a te, che sei il mio Signore, e non farò così per superbia.

Ora, Signore Dio, Re, Dio di Abramo, risparmia il tuo popolo! Perché mirano a distruggerci e bramano di far perire quella che è la tua eredità dai tempi antichi. Non trascurare la porzione che per te stesso hai liberato dal paese d’Egitto. Ascolta la mia preghiera e sii propizio alla tua eredità; cambia il nostro lutto in gioia.

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, 15 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**Matteo 5,20-26**

**Le altre letture sono: Ez 18,21-28; Sl 129, 1-8**

**“LASCIA LÌ IL TUO DONO DAVANTI ALL’ALTARE  
E VA’ PRIMA A RICONCILIARTI CON TUO FRATELLO!”**

Oggi possiamo concentrare la nostra attenzione su questa frase. Il primo culto che Dio attende da noi è la pace e l’amore reciproco con i nostri fratelli. Nei conflitti comunitari, il più grande problema è sempre pensare che io ho ragione e gli altri sbagliano, pensare che sono gli altri che mi pregiudicano e, per questo, loro devono venire a chiedermi perdono. Così nessuno si muove. Per questo, Gesù inverte la prospettiva e dice: “se tuo fratello ha qualcosa contro di te... lascia l’offerta e va’ prima a riconciliarti”. Questa è la rivoluzione della santità.

**Matteo 5,20-26**

Poiché io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

21 Avete inteso che fu detto agli antichi: Non uccidere; chi avrà ucciso sarà sottoposto a giudizio. 22 Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio.

Chi poi dice al fratello: stupido, sarà sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna.

23 Se dunque presenti la tua

offerta sull’altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, 24 lascia lì il tuo dono davanti all’altare e va’ prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono.

25 Mettiti presto d’accordo con il tuo avversario mentre sei per via con lui, perché l’avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia e tu venga gettato in prigione.

26 In verità ti dico: non uscirai di là finché tu non abbia pagato fino all’ultimo spicciolo!

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, 16 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**GENESI 15,5-12.17-18**

**Le altre letture sono: Dt 26,16-19; Sl 118; Mt 5,43-48**

**“IL PATTO DI SANGUE TRA DIO E GLI UOMINI”**

*Il peccato originale “ha catapultato” l’uomo fuori del paradiso terrestre, lontano da Dio. A partire da quel momento il sogno di Dio e dell’uomo fu tornare ad “abitare” insieme, riallacciare i rapporti con Lui, ricostruire la relazione. Questo è il senso dell’Alleanza antica. Si tratta di qualcosa di estremamente serio. Il brano di oggi ci mostra com’era il patto tra due persone nelle antiche civiltà orientali. Dopo aver diviso in due gli animali, chi faceva il patto passava nel mezzo, per dire: “ci dividano, pure noi, in due se tradiamo questo patto!” Dio è “serio” con noi, anche noi dobbiamo essere “seri” con Lui.*

**GENESI 15,5-12.17-18**

5 Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle» e soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza». 6 Egli credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia. 7 E gli disse: «Io sono il Signore che ti ho fatto uscire da Ur dei Caldei per darti in possesso questo paese».

8 Rispose: «Signore mio Dio, come potrò sapere che ne avrò il possesso?». 9 Gli disse: «Prendimi una giovenca di tre anni, una capra di tre anni, un ariete di tre anni, una tortora e un piccione». 10 Andò a prendere tutti questi animali, li divise in due e collocò ogni metà di

fronte all'altra; non divise però gli uccelli. 11 Gli uccelli rapaci calavano su quei cadaveri, ma Abram li scacciava. 12 Mentre il sole stava per tramontare, un torpore cadde su Abram, ed ecco un oscuro terrore lo assalì.

17 Quando, tramontato il sole, si era fatto buio fitto, ecco un forno fumante e una fiaccola ardente passarono in mezzo agli animali divisi. 18 In quel giorno il Signore concluse questa alleanza con Abram: «Alla tua discendenza io do questo paese dal fiume d'Egitto al grande fiume, il fiume Eufrate.

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, 17 Marzo: VANGELO DELLA  
TRASFIGURAZIONE**

**Per il diario spirituale medita:**

**LUCA 9,28B-36**

**Le altre letture sono: Gn13 5-18; Sl 26; Fl 3,17-4,1**

**“LA LUCE INTERIORE DEL TABOR”**

*Questa seconda domenica di Quaresima si caratterizza come la “domenica della Trasfigurazione”. Nel percorso di Quaresima, la Liturgia, dopo averci invitati a seguire Gesù nel deserto per affrontare e vincere con Lui le tentazioni, ci propone di salire con Lui al MONTE DELLA PREGHIERA, per contemplare nel suo VOLTO umano la LUCE GLORIOSA di Dio. La trasfigurazione non è la “trasformazione” di Gesù, ma la rivelazione della sua intima natura divina, del suo essere intimo, del quale dobbiamo avere sempre coscienza, anche quando Gesù si mostra soltanto umano. Solamente guardando in alto, capiremo la vita.*

**LUCA 9,28B-36**

<sup>28</sup> Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. <sup>29</sup> E, mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

<sup>30</sup> Ed ecco due uomini parlavano con lui: erano Mosè ed Elia, <sup>31</sup> apparsi nella loro gloria, e parlavano della sua dipartita che avrebbe portato a compimento a Gerusalemme. <sup>32</sup> Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; tuttavia restarono svegli e videro la sua gloria e i due uomini

che stavano con lui. <sup>33</sup> Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi stare qui. Facciamo tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quel che diceva.

<sup>34</sup> Mentre parlava così, venne una nube e li avvolse; all'entrare in quella nube, ebbero paura. <sup>35</sup> E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo». <sup>36</sup> Appena la voce cessò, Gesù restò solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

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, 18 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**LUCA 6, 36-38**

**Le altre letture sono: Dn 9,4b-10; Sl 78 (78)**

**“NON GIUDICATE, NON CONDANNATE,  
PERDONATE... DONATE!  
CON LA STESSA MISURA...”**

*Le parole di Gesù, oggi, sono poche, ma chiare e taglienti. Gesù ci invita a essere degni figli di un Padre Misericordioso. Papa Francesco ci spiegò molto bene il significato della parola “Misericordia”: cuore compassionevole che si piega sulle ferite del fratello e le cura. Se il nostro cuore è pieno di compassione e amore, non avrà il tempo per giudicare e, ancor meno per condannare. Senza contare il fatto che noi stessi siamo i primi bisognosi di misericordia.*

**LUCA 6, 36-38**

36 Siate misericordiosi, come è misericordioso il Padre vostro.

37 Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e vi sarà perdonato;

38 date e vi sarà dato; una buona misura, pigiata, scossa e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con cui misurate, sarà misurato a voi in cambio».



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, 19 Marzo:**  
**FESTA DI SAN GIUSEPPE, SPOSO DI MARIA**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**MATTEO 16,18-24.24A**

**Le altre letture sono: 2Sam 7,4-5.12-14.16; Sl 88; Rm 4,13.16-18.22**

**“GIUSEPPE, SUO SPOSO, ERA GIUSTO”**

*Oggi concentriamo la nostra attenzione su quest'uomo straordinario e silenzioso, che seppe essere “sposo-vergine” di Maria e padre amoroso di Gesù. Prima di tutto, il Vangelo lo definisce “Uomo GIUSTO”. Sappiamo bene che la Parola “giusto” nella Bibbia significa: CONSACRATO ALLA VOLONTÀ DI DIO. In nessuna parte del Vangelo, sentiamo la voce di Giuseppe, ma la sua vita è un continuo “grido” silenzioso: “Ecco, io vengo, Signore, per fare la Tua volontà”. Immagina la sua grande vocazione: far crescere e formare il “Figlio di Dio fatto carne”, insieme a Maria!*

**MATTEO 16,18-24.24A**

18 E io ti dico: Tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia chiesa e le porte degli inferi non prevarranno contro di essa.

19 A te darò le chiavi del regno dei cieli, e tutto ciò che legherai sulla terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai sulla terra sarà sciolto nei cieli». 20 Allora ordinò ai discepoli di non dire ad alcuno che egli era il Cristo.

21 Da allora Gesù cominciò a dire apertamente ai suoi discepoli che doveva andare a Gerusalemme e soffrire molto da parte degli anziani, dei sommi sacerdoti e degli scribi, e venire ucciso e risuscitare

il terzo giorno. 22 Ma Pietro lo trasse in disparte e cominciò a protestare dicendo: «Dio te ne scampi, Signore; questo non ti accadrà mai». 23 Ma egli, voltandosi, disse a Pietro: «Lungi da me, satana! Tu mi sei di scandalo, perché non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini!».

24 Allora Gesù disse ai suoi discepoli: «Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua.

Allora Gesù disse ai suoi discepoli: «Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua.

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, 20 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**MATTEO 20, 17-28**

**Le altre letture sono: Ger 18,18-20; Sl 30 (31)**

**“IL FIGLIO DELL’UOMO DOVRA’ SOFFRIRE MOLTO!  
...CONCEDI CHE IO ABBA IL PRIMO POSTO”**

*Il contrasto che incontriamo, nel Vangelo di oggi, è strepitoso. Da un lato, Gesù mostra il cammino del sacrificio, della morte, dell’umiliazione e, dall’altro, gli Apostoli hanno nella testa il “primo posto” e arrivano a litigare tra loro per questo. Immagina quanto Gesù doveva sentirsi solo. Oggi possiamo chiedere la grazia di capire il “Vangelo della croce” e non lasciare Gesù solo in questo lungo cammino verso Gerusalemme e il Calvario.*

**MATTEO 20, 17-28**

17 Mentre saliva a Gerusalemme, Gesù prese in disparte i dodici e lungo la via disse loro: 18 «Ecco, noi stiamo salendo a Gerusalemme e il Figlio dell’uomo sarà consegnato ai sommi sacerdoti e agli scribi, che lo condanneranno a morte 19 e lo consegneranno ai pagani perché sia schernito e flagellato e crocifisso; ma il terzo giorno risusciterà».

20 Allora gli si avvicinò la madre dei figli di Zebedèo con i suoi figli, e si prostrò per chiedergli qualcosa. 21 Egli le disse: «Che cosa vuoi?». Gli rispose: «Di’ che questi miei figli siedano uno alla tua destra e uno alla tua sinistra nel tuo regno». 22 Rispose Gesù: «Voi non sapete quello che chiedete. Potete bere il calice che io sto per bere?». Gli dicono: «Lo possiamo».

23 Ed egli soggiunse: «Il mio calice lo berrete; però non sta a me concedere che vi sediate alla mia destra o alla mia sinistra, ma è per coloro per i quali è stato preparato dal Padre mio».

24 Gli altri dieci, udito questo, si sdegnarono con i due fratelli; 25 ma Gesù, chiamatili a sé, disse: «I capi delle nazioni, voi lo sapete, dominano su di esse e i grandi esercitano su di esse il potere. 26 Non così dovrà essere tra voi; ma colui che vorrà diventare grande tra voi, si farà vostro servo, 27 e colui che vorrà essere il primo tra voi, si farà vostro schiavo; 28 appunto come il Figlio dell’uomo, che non è venuto per essere servito, ma per servire e dare la sua vita in riscatto per molti».

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, 21 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**LUCA 16,19-31**

**Le altre letture sono: Ger17, 5-10; Sl 1**

**“L’UOMO RICCO E IL POVERO LAZZARO”**

*Non basterebbe una vita per capire il messaggio profondo di questo brano. Da un lato esiste un povero silenzioso, ferito, caduto, affamato, che non dice nulla e dall’altro esiste un ricco che pavoneggia la sua assurda ricchezza, incapace di vedere il povero caduto moribondo sulla soglia della sua porta. La posizione di Dio è chiara, davanti a questo: dell’uomo ricco non conosciamo nemmeno il nome. Dopo la morte, è sotterrato e va direttamente all’inferno (non c’è come salvarlo dicendo che era povero “spiritualmente” ...). Il motivo per cui va all’inferno è che lui ha ricevuto il suo “paradiso” in questa terra e pertanto gli restano solo le sofferenze dell’inferno per l’eternità. Dobbiamo riflettere molto!*

**LUCA 16,19-31**

19 C'era un uomo ricco, che vestiva di porpora e di bisso e tutti i giorni banchettava lautamente. 20 Un mendicante, di nome Lazzaro, giaceva alla sua porta, coperto di piaghe, 21 bramoso di sfamarsi di quello che cadeva dalla mensa del ricco. Perfino i cani venivano a leccare le sue piaghe. 22 Un giorno il povero morì e fu portato dagli angeli nel seno di Abramo. Morì anche il ricco e fu sepolto.

23 Stando nell'inferno tra i tormenti, levò gli occhi e vide di lontano Abramo e Lazzaro accanto a lui. 24 Allora gridando disse: Padre Abramo, abbi pietà di me e manda Lazzaro a intingere nell'acqua la punta del dito e bagnarmi la lingua, perché questa fiamma mi tortura. 25 Ma Abramo rispose: Figlio, ricordati che hai

ricevuto i tuoi beni durante la vita e Lazzaro parimenti i suoi mali; ora invece lui è consolato e tu sei in mezzo ai tormenti. 26 Per di più, tra noi e voi è stabilito un grande abisso: coloro che di qui vogliono passare da voi non possono, né di costì si può attraversare fino a noi. 27 E quegli replicò: Allora, padre, ti prego di mandarlo a casa di mio padre, 28 perché ho cinque fratelli. Li ammonisca, perché non vengano anch'essi in questo luogo di tormento.

29 Ma Abramo rispose: Hanno Mosè e i Profeti; ascoltino loro. 30 E lui: No, padre Abramo, ma se qualcuno dai morti andrà da loro, si ravvederanno. 31 Abramo rispose: Se non ascoltano Mosè e i Profeti, neanche se uno risuscitasse dai morti saranno persuasi».

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, 22 Marzo:  
Per il diario spirituale medita:  
MATTEO 21,33-46

Le altre letture sono: Gn 37, 3-28; Sl 104 (105)

**“DIO ASPETTA I SUOI FRUTTI”**

*C'è qualcosa di misterioso in questa parabola dei vignaioli omicidi: Dio, il proprietario della vigna, manda i suoi servi per ricevere i frutti. Ma questi vengono picchiati, lapidati, uccisi... A questo punto, il proprietario prende la strana decisione di mandare altri servi...i quali, naturalmente, fanno la stessa fine. Infine, il proprietario prende la decisione incomprensibile di rischiare la vita di suo Figlio.*

*Sarà che il proprietario non ha percepito l'altissimo rischio di perdere la vita del suo caro figlio? Alcuni grappoli d'uva valgono la vita di un figlio? Questi “grappoli” rappresentano “l'eredità”, ossia la COMUNIONE CON DIO. Uccidere il “figlio” significa “essere come Dio-senza Dio”, significa continuare il peccato originale.*

**MATTEO 21,33-46**

33 Ascoltate un'altra parabola: C'era un padrone che piantò una vigna e la circondò con una siepe, vi scavò un frantoio, vi costruì una torre, poi l'affidò a dei vignaioli e se ne andò. 34 Quando fu il tempo dei frutti, mandò i suoi servi da quei vignaioli a ritirare il raccolto. 35 Ma quei vignaioli presero i servi e uno lo bastonarono, l'altro lo uccisero, l'altro lo lapidarono.

36 Di nuovo mandò altri servi più numerosi dei primi, ma quelli si comportarono nello stesso modo. 37 Da ultimo mandò loro il proprio figlio dicendo: Avranno rispetto di mio figlio! 38 Ma quei vignaioli, visto il figlio, dissero tra sé: Costui è l'erede; venite, uccidiamolo, e avremo noi l'eredità. 39 E, presolo, lo cacciarono fuori della vigna e l'uccisero. 40 Quando

dunque verrà il padrone della vigna che farà a quei vignaioli?». 41 Gli rispondono: «Farà morire miseramente quei malvagi e darà la vigna ad altri vignaioli che gli consegneranno i frutti a suo tempo». 42 E Gesù disse loro: «Non avete mai letto nelle Scritture: La pietra che i costruttori hanno scartata è diventata testata d'angolo; dal Signore è stato fatto questo ed è mirabile agli occhi nostri?»

43 Perciò io vi dico: vi sarà tolto il regno di Dio e sarà dato a un popolo che lo farà fruttificare. 44 Chi cadrà sopra questa pietra sarà sfracellato; e qualora essa cada su qualcuno, lo stritolerà». 45 Udite queste parabole, i sommi sacerdoti e i farisei capirono che parlava di loro e cercavano di catturarlo; ma avevano paura della folla che lo considerava un profeta.

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, 23 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**LUCA 15, 11-32**

**Le altre letture sono: Mt 7 14-20; Sl 102 (103)**

**“UN UOMO AVEVA DUE FIGLI...  
A QUALE DEI DUE ASSOMIGLI?”**

*Oggi ci immergiamo nuovamente nella tanto amata parabola del “figlio prodigo”: sempre ci dice qualcosa di nuovo. Ieri abbiamo visto i vignaioli che uccidono il figlio e, oggi, vediamo i figli che “uccidono il padre”, affliggendo il suo cuore. La questione è sempre “l’eredità” il voler vivere “senza Dio”, lontano da Dio, ma con i “beni” di Dio. Ancora una volta, intendiamo che è impossibile “peccare” e “essere felici” allo stesso tempo. Lontano da Dio, c’è solo fame e tristezza.*

**LUCA 15, 11-32**

11 Disse ancora: «Un uomo aveva due figli. 12 Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze. 13 Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto. 14 Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. 15 Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. 16 Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava.

17 Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! 18 Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; 19 non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. 20 Partì e si incamminò verso suo padre. Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. 21 Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser

chiamato tuo figlio. 22 Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l’anello al dito e i calzari ai piedi. 23 Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, 24 perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa. 25 Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; 26 chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. 27 Il servo gli rispose: È tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo.

28 Egli si arrabbiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo. 29 Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici. 30 Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso. 31 Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; 32 ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato».

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, 24 Marzo: 3ª domenica di Quaresima**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**GIOVANNI 4,5-34**

**Le altre letture sono: Es 3,1-15; Sl 102 (103); 1Cor 10,1-6.10.12**

**“SE TU CONOSCESSI IL DONO DI DIO!  
... CERTAMENTE CHIEDERESTI ACQUA VIVA”**

*Il Vangelo chiamato della “Samaritana” ci presenta GESU’ - ACQUA VIVA, “roccia di acqua viva”, come dice la seconda lettura.*

*La prima cosa che possiamo notare, in questo testo, è la grande arte che Gesù ha per entrare nel cuore di una persona. Molto dovremmo imparare. Gesù risveglia questa donna ad una VITA NUOVA, per “un’acqua” differente, e lei diventa immediatamente “missionaria”. Questo è l’effetto dell’acqua di Gesù quando scorre in te.*

5 Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicàr, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: 6 qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. 7 Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere». 8 I suoi discepoli infatti erano andati in città a far provvista di cibi. 9 Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. 10 Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: “Dammi da bere!”, tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». 11 Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? 12 Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?». 13 Rispose Gesù: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; 14 ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna». 15 «Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». 16 Le

disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». 17 Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene “non ho marito”; 18 infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». 19 Gli replicò la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta. 20 I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». 21 Gesù le dice: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. 22 Voi adorate quel che non conoscete, noi adoriamo quello che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. 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. 24 Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». 25 Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». 26 Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo». 27 In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliarono che stesse a discorrere con una donna. Nessuno tuttavia gli disse: «Che desideri?», o: «Perché parli con lei?». 28 La donna intanto lasciò la brocca, andò in città e disse alla gente: 29 «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia forse il Messia?». **GIOVANNI 4,5-34**

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, 25 Marzo:**  
**FESTA DELL'ANNUNCIAZIONE**  
*Per il diario spirituale medita:*  
**LUCA 1,26-38**

*Le altre letture sono: Is 7, 10-14; Sl 39 (40); Eb 10, 4-10*

**“RALLEGRATI, PIENA DI GRAZIA, SARAI LA MADRE DEL SALVATORE!”**

*Siamo in piena Quaresima e la festa di oggi ci suggerisce l'atteggiamento giusto per viverla bene. Oggi è il vero giorno “dell'Incarnazione” perché oggi è concepito Gesù, oggi Dio comincia a vivere come uomo. Questa esperienza terrena di Dio si coronerà con la sua morte in croce e la sua Resurrezione. Oggi, con la nostra meditazione possiamo abbracciare la vita di Gesù, dall'inizio alla fine, e possiamo imparare da Maria a viverla in profondità.*

**LUCA 1,26-38**

26 Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, 27 a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. 28 Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te».

29 A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. 30 L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. 31 Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. 32 Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide

suo padre 33 e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». 34 Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo». 35 Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio.

36 Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: 37 nulla è impossibile a Dio». 38 Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei.

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, 26 Marzo:**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**MATTEO 18,21-35**

**Le altre letture sono: Dn 3,25.34-43; Sl 24 (25)**

**“SIGNORE, QUANTE VOLTE DEVO PERDONARE?”**

*Il grande problema, nelle nostre relazioni, è che penso di essere sempre nel giusto (o quasi giusto) e sono convinto che gli altri sbagliano. Questa cecità del cuore può essere curata solo con la conversione e la CONFESSIONE. Nel momento in cui guardiamo, veramente, nell'abisso del nostro peccato, allora diventiamo “misericordiosi”. Se Dio ci perdona tanto, perché noi non dovremmo perdonare i nostri fratelli?*

**MATTEO 18,21-35**

21 Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». 22 E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette. 23 A proposito, il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi. 24 Incominciati i conti, gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti.

25 Non avendo però costui il denaro da restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, con i figli e con quanto possedeva, e saldasse così il debito. 26 Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava: Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa. 27 Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare e gli condonò il debito. 28 Appena uscito, quel servo trovò un altro servo come lui che gli doveva cento denari e, afferratolo, lo

soffocava e diceva: Paga quel che devi! 29 Il suo compagno, gettatosi a terra, lo supplicava dicendo: Abbi pazienza con me e ti rifonderò il debito. 30 Ma egli non volle esaudirlo, andò e lo fece gettare in carcere, fino a che non avesse pagato il debito. 31 Visto quel che accadeva, gli altri servi furono addolorati e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto.

32 Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: Servo malvagio, io ti ho condonato tutto il debito perché mi hai pregato. 33 Non dovevi forse anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te? 34 E, sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non gli avesse restituito tutto il dovuto. 35 Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi, se non perdonerete di cuore al vostro fratello».

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, 27 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**DEUTERONOMIO 4,1.5-9**

*Le altre letture sono: Sl 147; Mt 5,17-19*

**“INTELLIGENTE È CHI OBBEDISCE ALLE LEGGI DI DIO!”**

*Sappiamo bene che, nella vita, ci sono due modi di imparare: tramite l'amore o tramite il dolore. Imparare tramite l'amore significa imparare con l'obbedienza alle leggi di Dio. Questo significa essere intelligenti!*

*Imparare tramite il dolore ci pregiudica molto. Il male non ha pietà e ci “devasta” nel corpo e nello spirito.*

*...dopo diventa tardi piangere sul latte versato! Imparare con Dio, con docilità alla sua parola, ci riempie di felicità e ci risparmia molto dolore.*

**DEUTERONOMIO 4,1.5-9**

Ora dunque, Israele, ascolta le leggi e le norme che io vi insegno, perché le mettiate in pratica, perché viviate ed entriate in possesso del paese che il Signore, Dio dei vostri padri, sta per darvi.

<sup>5</sup> Vedete, io vi ho insegnato leggi e norme come il Signore mio Dio mi ha ordinato, perché le mettiate in pratica nel paese in cui state per entrare per prenderne possesso. <sup>6</sup> Le osserverete dunque e le metterete in pratica perché quella sarà la vostra saggezza e la vostra intelligenza agli occhi dei popoli, i quali, udendo parlare

di tutte queste leggi, diranno: Questa grande nazione è il solo popolo saggio e intelligente. <sup>7</sup> Infatti qual grande nazione ha la divinità così vicina a sé, come il Signore nostro Dio è vicino a noi ogni volta che lo invociamo? <sup>8</sup> E qual grande nazione ha leggi e norme giuste come è tutta questa legislazione che io oggi vi espongo?

<sup>9</sup> Ma guardati e guardati bene dal dimenticare le cose che i tuoi occhi hanno viste: non ti sfuggano dal cuore, per tutto il tempo della tua vita. Le insegnerai anche ai tuoi figli e ai figli dei tuoi figli.

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, 28 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**GEREMIA 7, 23-28**

**Le altre letture sono: Sl 94 (95); Lc 11, 14-23**

**“MA ESSI NON ASCOLTARONO, NÉ PRESTARONO  
ORECCHIO...  
TORNARONO INDIETRO E NON ANDARONO  
AVANTI!”**

*“Allora io sarò il vostro Dio e voi sarete il mio popolo; e camminate sempre sulla strada che vi prescriverò, perché siate felici”. La condizione per seguire Dio è andare sempre avanti e non voltarsi indietro. Dio ha molta pazienza con noi, ma continua, senza fermarsi. Chi è “stagnante” nei suoi pensieri o, peggio, torna al “paese della schiavitù” rompe il laccio con Dio e sceglie l’infelicità eterna.*

**GEREMIA 7, 23-28**

23 Ma questo comandai loro: Ascoltate la mia voce! Allora io sarò il vostro Dio e voi sarete il mio popolo; e camminate sempre sulla strada che vi prescriverò, perché siate felici.

24 Ma essi non ascoltarono né prestarono orecchio; anzi procedettero secondo l’ostinazione del loro cuore malvagio e invece di voltarmi la faccia mi han voltato le spalle, 25 da quando i loro padri uscirono dal paese d’Egitto fino ad oggi. Io inviai a voi tutti i miei servitori, i profeti, con premura

e sempre; 26 eppure essi non li ascoltarono e non prestarono orecchio. Resero dura la loro nuca, divennero peggiori dei loro padri.

27 Tu dirai loro tutte queste cose, ma essi non ti ascolteranno; li chiamerai, ma non ti risponderanno.

28 Allora dirai loro: Questo è il popolo che non ascolta la voce del Signore suo Dio né accetta la correzione. La fedeltà è sparita, è stata bandita dalla loro bocca.

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, 29 Marzo  
Per il diario spirituale medita:  
**MARCO 12, 28B-34**

*Le altre letture sono: Os 14,2-10; Sl 94 (95)*

**“AMERAI IL SIGNORE TUO DIO CON TUTTO  
IL CUORE, CON TUTTA LA TUA ANIMA E  
INTELLIGENZA, CON TUTTE LE TUE FORZE.”**

*Amare significa “orientare” a Dio tutto il mio essere, e consacrarmi a Lui in ogni momento, perché Lui diventi il “pensiero dei miei pensieri”, l’“amore dei miei amori”, l’“ideale dei miei ideali”, il “Signore Dio ben al di sopra di tutti gli idoli”, “il lavoro dei miei lavori”. Dio merita ogni FIBRA del mio essere.*

*A partire da questo, anche gli affetti umani avranno il giusto posto e si alimenteranno del nostro primo grande amore.*

**MARCO 12, 28B-34**

<sup>28</sup> 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?». <sup>29</sup> Gesù rispose: «Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore;

<sup>30</sup> amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. <sup>31</sup> E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro

comandamento più importante di questi». <sup>32</sup> 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; <sup>33</sup> 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».

<sup>34</sup> 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)

---

---

Venerdì, 30 Marzo  
Per il diario spirituale medita:  
LUCA 18,9-14

*Le altre letture sono: Os 6, 1-6; Sl 50 (51)*

**“RACCONTÒ QUESTA PARABOLA PER ALCUNI  
CHE PRESUMEVANO DI ESSERE GIUSTI E  
DISPREZZAVANO GLI ALTRI”**

*Il Vangelo stesso ci offre la chiave per capire il brano di oggi. Il più grande “tappo” spirituale che esiste non è il peccato, ma “l’autogiustificazione”. È solo Gesù che ci “giustifica” e ci salva, ma chi si autogiustifica pretende di salvarsi con le sue forze e, con questo, respinge il dono di Dio. Oltre ad essere falso e ceco, si illude di essere buono e giudica gli altri. Giudica anche di non avere bisogno del perdono di Dio e con questo si rivela un autentico “diavolo”. Stiamo preparando la nostra “confessione” in questi importanti giorni di Quaresima?*

**LUCA 18,9-14**

9 Disse ancora questa parabola per alcuni che presumevano di esser giusti e disprezzavano gli altri:

10 «Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano.

11 Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano.

12 Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo.

13 Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me peccatore.

14 Io vi dico: questi tornò a casa sua giustificato, a differenza dell'altro, perché chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato».

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, 31 Marzo**  
**Per il diario spirituale medita:**  
**GIOVANNI 9,1-41 (anno A)**

**Le altre letture sono: Is 5,9-12; Sl 33 (34); 2Cor 5,17-21**

**“SE FOSTE CIECHI, NON AVRESTE NESSUN PECCATO, MA SICCOME DITE: “NOI VEDIAMO”, IL VOSTRO PECCATO RIMANE”**

*Oggi meditiamo l'importante Vangelo del “Cieco nato”, che continua il tema di ieri sulla chiusura e l'autogiustificazione. I farisei pensavano che questo povero uomo cieco fosse pieno di peccati, tanto grande era la sua malattia, e non volevano accorgersi che il vero peccato era dentro il loro cuore. In questo modo non permettevano a Gesù di salvarli.*

**GIOVANNI 9,1-41 (anno A)**

Passando vide un uomo cieco dalla nascita <sup>2</sup> e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché egli nascesse cieco?». <sup>3</sup> Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è così perché si manifestassero in lui le opere di Dio. <sup>4</sup> Dobbiamo compiere le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può più operare.

<sup>5</sup> Finché sono nel mondo, sono la luce del mondo». <sup>6</sup> Detto questo sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco <sup>7</sup> e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe (che significa Inviato)». Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

<sup>8</sup> 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?». <sup>9</sup> Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!». <sup>10</sup> Allora gli chiesero: «Come dunque ti furono aperti gli occhi?».

<sup>11</sup> Egli rispose: «Quell'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, mi ha spalmato gli occhi e mi ha detto: Va' a Siloe e lavati! Io sono andato e, dopo essermi lavato, ho acquistato la vista». <sup>12</sup> Gli dissero: «Dov'è questo tale?». Rispose: «Non lo so».

<sup>13</sup> Intanto condussero dai farisei quello che era stato cieco: <sup>14</sup> era infatti sabato il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. <sup>15</sup> 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!».

18 Ma i Giudei non vollero credere di lui che era stato cieco e aveva acquistato la vista, finché non chiamarono i genitori di colui che aveva recuperato la vista. 19 E li interrogarono: «È questo il vostro figlio, che voi dite esser nato cieco? Come mai ora ci vede?». 20 I genitori risposero: «Sappiamo che questo è il nostro figlio e che è nato cieco; 21 come poi ora ci veda, non lo sappiamo, né sappiamo chi gli ha aperto gli occhi; chiedetelo a lui, ha l'età, parlerà lui di se stesso». 22 Questo dissero i suoi genitori, perché avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga. 23 Per questo i suoi genitori dissero: «Ha l'età, chiedetelo a lui!».

24 Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: «Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore». 25 Quegli rispose: «Se sia un peccatore, non lo so; una cosa so: prima ero cieco e ora ci vedo». 26 Allora gli dissero di nuovo: «Che cosa ti ha fatto? Come ti ha aperto gli occhi?». 27 Rispose loro: «Ve l'ho già detto e non mi avete ascoltato; perché volete udirlo di nuovo? Volete forse diventare anche

voi suoi discepoli?». 28 Allora lo insultarono e gli dissero: «Tu sei suo discepolo, noi siamo discepoli di Mosè! 29 Noi sappiamo infatti che a Mosè ha parlato Dio; ma costui non sappiamo di dove sia». 30 Rispose loro quell'uomo: «Proprio questo è strano, che voi non sapete di dove sia, eppure mi ha aperto gli occhi.

31 Ora, noi sappiamo che Dio non ascolta i peccatori, ma se uno è timorato di Dio e fa la sua volontà, egli lo ascolta. 32 Da che mondo è mondo, non s'è mai sentito dire che uno abbia aperto gli occhi a un cieco nato. 33 Se costui non fosse da Dio, non avrebbe potuto far nulla». 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. 39 Gesù allora disse: «Io sono venuto in questo mondo per giudicare, perché coloro che non vedono vedano e quelli che vedono diventino ciechi».

40 Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: «Siamo forse ciechi anche noi?». 41 Gesù rispose loro: «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: Noi vediamo, il vostro peccato rimane».

# 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](http://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 Nicolò Paganini, 13**

**Lamezia Terme (CZ)**

**Tel 0968 1950739//327 5720328**

**frasanpaolo@gmail.com**