

## Introduzione al Percorso di Quaresima 2026:

### Diario di Quaresima

Cari, quest'anno, durante la Quaresima, ci imbarcheremo in un percorso speciale: scrivere il nostro diario in riferimento alle domeniche di Quaresima e ai Vangeli. Ma perché fare questo?

Scrivere un diario è un modo per riflettere sulla nostra vita, sulle nostre esperienze e sulle nostre relazioni con Dio e con gli altri. È un modo per ascoltare la nostra voce interiore e per capire meglio ciò che stiamo vivendo.

La Quaresima è un tempo di preparazione alla Pasqua, un tempo di conversione e di rinnovamento. Scrivere il nostro diario ci aiuterà a riflettere sulla nostra vita e a capire come possiamo crescere e migliorare.

In questo percorso, ci concentreremo sulle *cinque* domeniche di Quaresima e sui Vangeli che ci saranno proposti. Scriveremo il nostro diario in riferimento a questi testi, riflettendo su ciò che ci dicono e su come possiamo applicarli alla nostra vita.

Sperando che questo percorso ci aiuti a crescere nella nostra fede e a diventare più consapevoli della presenza di Dio nella nostra vita. Buon cammino di Quaresima!

### Diario di Quaresima - Mercoledì delle Ceneri

Oggi, Mercoledì delle Ceneri, ho letto il Vangelo di Mt 6,1-6.16-18 e mi ha fatto riflettere sulla mia vita. Gesù ci dice di non fare le cose per essere visti dagli altri, ma per essere visti da Dio. Mi sono reso conto che spesso faccio le cose per essere apprezzato o lodato dagli altri, invece di fare le cose per amore di Dio e degli altri.

Mi sono chiesto: "Sono sincero nelle mie azioni? Sto cercando la gloria di Dio o la mia?" Mi ha colpito il fatto che Gesù dice di fare le cose in segreto, senza cercare la lode umana. Questo mi ha fatto pensare alla mia preghiera, al mio digiuno e alla mia elemosina. Sono davvero motivato dall'amore per Dio e per gli altri?

Ho deciso di provare a essere più sincero e umile nelle mie azioni. Voglio fare le cose per amore di Dio e degli altri, senza cercare la lode umana. Spero di poter essere più fedele a questo proposito durante la Quaresima.

"Signore, aiutami a vivere la mia fede con umiltà e sincerità. Fa' che le mie azioni siano guidate dall'amore per te e per gli altri." Amen.

### Diario di Quaresima - 1a Domenica di Quaresima

Oggi ho letto il Vangelo di Mt 4,1-11 e mi ha colpito la tentazione di Gesù nel deserto. Mi sono reso conto che anche io sono tentato ogni giorno, proprio come Gesù. Il diavolo ci tenta con le stesse cose: il potere, il piacere e la gloria.

Mi sono chiesto: "Come posso resistere alle tentazioni?" Gesù ha risposto al diavolo con la parola di Dio, ricordando le Scritture e la volontà di Dio. Mi ha fatto pensare a come io posso usare la parola di Dio per resistere alle tentazioni.

Ho notato che le tentazioni di Gesù sono anche le mie: la tentazione di fare le cose a modo mio, di cercare il potere e la gloria, di seguire i miei desideri invece della volontà di Dio. Ma Gesù ha resistito a queste tentazioni, e io posso fare lo stesso.

Ho deciso di leggere la Bibbia ogni giorno e di pregare per chiedere la forza di resistere alle tentazioni. Spero di poter essere più forte nella mia fede e di seguire l'esempio di Gesù.

"Signore, aiutaci a resistere alle tentazioni e a seguire la tua via" Amen.

### Diario di Quaresima - 2a Domenica di Quaresima

Oggi ho letto il Vangelo di Mt 17,1-9 e mi ha lasciato senza fiato! Gesù si trasfigura sul monte Tabor e diventa luminoso come il sole. È come se fosse diventato un supereroe, ma in realtà è ancora più potente di così!

Mi sono chiesto: "Cosa significa questo per me?" Gesù vuole mostrarci la sua vera natura, che è divina e potente. Ma non solo, vuole anche mostrarci che la sua via è la via della croce, del sacrificio e dell'amore.

Mi ha colpito il fatto che Pietro, Giacomo e Giovanni sono stati scelti per vedere questo momento speciale. È come se Gesù volesse condividere con loro (e con noi) la sua gloria, ma anche prepararli per la sua passione e morte.

Ho deciso di riflettere su cosa significa per me la trasfigurazione di Gesù. Voglio cercare di essere più simile a Gesù, di essere più luminoso e di condividere la sua gloria con gli altri.

"Signore, aiutaci a vedere la tua gloria e a seguirti". Amen.

(P.S. Mi piacerebbe vedere la faccia di Pietro quando ha visto Gesù trasfigurato! ☐)

### Diario di Quaresima - 3a Domenica di Quaresima

Oggi ho letto il Vangelo di Gv 4,5-42 e mi ha colpito l'incontro di Gesù con la samaritana al pozzo. È una storia incredibile!

Mi sono chiesto: "Perché Gesù parla con una donna samaritana?" All'epoca, gli ebrei e i samaritani non si parlavano, ma Gesù non si preoccupa di queste regole. Lui vuole parlare con lei perché è una persona, e vuole aiutarla a capire chi è veramente.

La samaritana è curiosa e chiede a Gesù dell'acqua viva. Gesù le dice che lui è l'acqua viva, e che se beve da lui, non avrà più sete. Mi ha fatto pensare a come io spesso cerco di riempire il mio cuore con cose che non mi saziano veramente, come il denaro o il successo. Ma Gesù offre qualcosa di più: sé stesso!

La samaritana è così colpita da Gesù che va a chiamare gli altri abitanti del villaggio. E loro vengono a vedere Gesù e credono in lui! È incredibile come una persona possa cambiare la vita degli altri!

Ho deciso di riflettere su come posso essere più come Gesù, che vede le persone e le aiuta a capire chi è veramente. Voglio essere più aperto e accogliente con gli altri, e aiutare loro a trovare l'acqua viva.

"Signore, aiutaci a bere l'acqua viva e a condividere con gli altri". Amen.

(P.S. Mi piacerebbe essere come la samaritana, che ha incontrato Gesù e ha cambiato la sua vita! □)

### Diario di Quaresima - 4a Domenica di Quaresima

Oggi ho letto il Vangelo di Gv 9,1-41 e mi ha colpito la storia del cieco di nascita. È una storia incredibile!

Mi sono chiesto: "Perché Gesù guarisce il cieco?" Non è solo per aiutarlo a vedere, ma per mostrare che lui è la luce del mondo. Gesù dice: "Io sono la luce del mondo; chi segue me non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita" (Gv 8,12).

Il cieco è un simbolo di noi tutti, che siamo ciechi alle cose di Dio. Ma Gesù viene a illuminare le nostre tenebre e a darci la vista. Mi ha fatto pensare a come io spesso sono cieco alle cose importanti, e come Gesù vuole aprirmi gli occhi.

I farisei sono così arrabbiati con Gesù perché ha guarito il cieco di sabato. Ma Gesù dice: "Io sono venuto in questo mondo per un giudizio, perché coloro che non vedono vedano e quelli che vedono diventino ciechi" (Gv 9,39). È come se Gesù stesse dicendo: "Io sono qui per cambiare le cose, per aprire gli occhi a chi è cieco e per far vedere la verità a chi è perso".

Ho deciso di riflettere su come posso essere più aperto alla luce di Gesù. Voglio chiedere a Gesù di aprirmi gli occhi e di farmi vedere le cose come lui le vede.

"Signore, aiutaci a vedere la tua luce e a seguirti". Amen.

### Diario di Quaresima - Domenica delle Palme

Oggi ho letto il Vangelo di Lc 19,28-40 e mi ha colpito l'ingresso di Gesù a Gerusalemme. È come se Gesù stesse dicendo: "Sono qui, sono il Re della pace e dell'amore".

Mi sono chiesto: "Perché Gesù entra a Gerusalemme in questo modo?" Non è solo per essere acclamato dalla folla, ma per mostrare che lui è il Messia, il Salvatore del mondo. Eppure, la stessa folla che oggi lo acclama, tra pochi giorni lo condannerà a morte.

Mi ha fatto pensare a come io spesso cambio idea e sentimenti. Un giorno sono entusiasta, il giorno dopo sono deluso. Gesù, invece, è costante nel suo amore e nella sua missione.

Ho deciso di riflettere su come posso essere più fedele a Gesù, anche quando le cose non vanno come voglio. Voglio essere come i rami di palma, che sono simboli di vittoria e di pace.

"Signore Gesù, tu entri a Gerusalemme con umiltà e amore, offrendo te stesso per noi. Aiutaci a entrare nella nostra vita quotidiana con lo stesso spirito, offrendo noi stessi per gli altri. Fa' che possiamo essere rami di palma che accolgono te nella nostra vita e che possiamo condividere la tua pace e il tuo amore con tutti." Amen

## Diario di Quaresima – 5° Domenica di Quaresima

Oggi ho letto il Vangelo di Giovanni sulla risurrezione di Lazzaro (Gv 11,1-45) e mi ha colpito la tenerezza di Gesù.

Lazzaro era amico di Gesù e stava morendo. Le sorelle, Marta e Maria, mandano a chiamare Gesù, ma lui arriva quando Lazzaro è già morto da quattro giorni. Marta gli dice: "Signore, se fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto". Gesù risponde: "Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà" (Gv 11,25).

Gesù va al sepolcro e grida: "Lazzaro, vieni fuori!" (Gv 11,43). E Lazzaro esce, ancora legato nelle fasce.

Mi colpisce la fede di Marta. E la tenerezza di Gesù per le sorelle di Lazzaro. Mi fa riflettere su come Gesù intervenga nella nostra vita, anche quando sembra troppo tardi. Lui è la risurrezione e la vita.

Gesù, grazie per avermi mostrato la tua potenza e il tuo amore. Aiutami a fidarmi di te, anche quando le cose sembrano andare male. Tu sei la risurrezione e la vita. Amen.

# Diario di Quaresima

**Mercoledì  
delle Ceneri**

**IO VADO  
DI QUA!**

**VOI DI LÀ!**



**Il Vangelo di oggi (Mt 6, 1-6. 16-18)  
ci invita a riflettere sulla nostra  
pratica della giustizia, della  
preghiera e del digiuno. Gesù ci  
dice di non fare queste cose per  
essere visti dagli altri, ma per  
essere visti da Dio, che è nel  
segreto.**

**Signore Gesù, tu ci inviti  
a vivere la nostra fede  
con umiltà e sincerità.  
Aiutaci a non cercare la  
gloria degli uomini, ma a  
cercare la tua  
approvazione. Fa' che le  
nostre azioni siano  
guidate dall'amore per  
te e per gli altri, e non  
dalla ricerca della lode  
umana. Amen**

# Diario di Quaresima

1

**Domenica**

IL DIAVOLO  
TI TENTA  
TRE VOLTE  
TANTO...



LE TENTAZIONI

**Lettura:** Mt 4,1-11

**Riflessione:** Gesù è tentato nel deserto, ma resiste alle tentazioni del diavolo. Come possiamo resistere alle nostre tentazioni quotidiane?

**Preghiera:** "Signore, aiutaci a resistere alle tentazioni e a seguire la tua via"

# Diario di Quaresima

2

Domenica

PIETRO  
CON LA TENDA?  
DA DOVE VIENI?

DAL TABOR!



**Lettura: Mt 17,1-9**

**Riflessione: Gesù si trasfigura sul monte Tabor e mostra la sua gloria. Come possiamo riconoscere la gloria di Gesù nella nostra vita?**

**Pregghiera:  
"Signore, aiutaci  
a vedere la tua  
gloria e a  
seguirti"**

# Diario di Quaresima

3

**Domenica**

CHI AVEVA SETE ERO IO,  
SETE D'AMORE!



**Letture: Gv 4,5-42**  
**Riflessione: Gesù incontra la samaritana e le offre l'acqua viva. Come possiamo ricevere l'acqua viva di Gesù nella nostra vita?**

**Preghiera:**  
**"Signore, aiutaci a bere l'acqua viva e a condividere con gli altri"**

# Diario di Quaresima

4

**Domenica**

CHE BELLO VEDERE GESÙ!



IL CIECO NATO

**Lettura: Gv 9,1-41**  
**Riflessione: Gesù guarisce il cieco di nascita e gli dà la vista. Come possiamo ricevere la luce di Gesù nella nostra vita?**

**Preghiera:**  
**"Signore, aiutaci a vedere la tua luce e a seguirti"**

# Diario di Quaresima

5

Domenica



**Lettura (Gv 11,1-45)  
Riflessione su come  
Gesù interviene nella  
nostra vita, anche  
quando sembra  
troppo tardi. Lui è la  
risurrezione e la vita.**

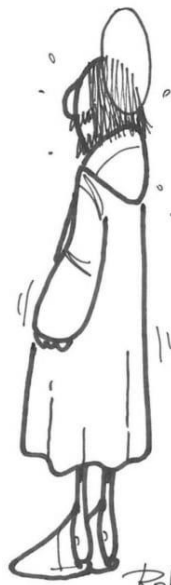
Gesù grazie per avermi mostrato la tua potenza e il tuo amore. Aiutami a fidarmi di te, anche quando le cose sembrano andare male. Tu sei la resurrezione e la vita. Amen.

# Diario di Quaresima

## DOMENICA DELLE PALME

ALLELUJA!!  
ALLELUJA!!

NON SO PERCHE'  
MA SENTO CHE  
QUESTO ENTUSIASMO  
NON DURERA'  
MOLTO!



DOMENICA DELLE PALME

**Lettura Mt 21,1-11**  
**Gesù entra a Gerusalemme, accolto come il Messia, e purifica il tempio. È un momento di grande gioia e di grande sfida, poiché Gesù sta per affrontare la sua passione e morte.**

**Signore Gesù, tu entri a Gerusalemme con umiltà e amore, offrendo te stesso per noi. Aiutaci a entrare nella nostra vita quotidiana con lo stesso spirito, offrendo noi stessi per gli altri. Fa' che possiamo essere rami di palma che accolgono te nella nostra vita e che possiamo condividere la tua pace e il tuo amore con tutti.**