

RINGRAZIA. Dà uno sguardo alla tua giornata (o al periodo di tempo che hai scelto) e vedi per cosa poter ringraziare. Scorrendo lo sguardo sulla giornata vedi cosa emerge, cosa noti. Lascia che un senso di gratitudine ti prenda ed esprimilo a Dio, che ora ti sta osservando con amore.

CHIEDI LUCE. Chiedi che Spirito ti dia la luce e la forza necessaria per poter riconoscere la presenza e l'azione di Dio nelle tue giornate e rispondere con amore; chiedigli la capacità di "vedere in trasparenza" le tue giornate, di non fermarti ad uno sguardo superficiale e "terreno" dove Dio non ha posto. Chiedi il dono di poter percepire "ciò che è invisibile agli occhi" ma non "cuore" e di poter rispondere alle sue chiamate quotidiane

TROVA DIO IN TUTTE LE COSE. Rivolgi ancora il tuo sguardo sugli avvenimenti della giornata o del periodo di tempo in cui hai deciso di tornare con la memoria. Con l'aiuto dello Spirito cerca dove Dio si è fatto presente nella tua vita; oppure, oltre che negli avvenimenti personali, cerca la sua presenza anche in quelli della vita sociale.

- Quale "evento" personale (o anche pubblico, locale o mondiale) ti ha colpito o dovrebbe averti colpito (lascia che emergano due o tre situazioni)?
- Cosa ho "sentito"? Consolazione (amore di Dio; dolore, strazio e pena per le sofferenze altrui; aumento di speranza, fede e carità, letizia interna, quiete e pace interiore. Vedi anche Gal. 5,22 e 1Cor. 13, 4-7; oppure i sentimenti che Gesù avrebbe provato) o Desolazione (oscurità – pessimismo; turbamento interiore e tentazioni palesi di odio, risentimento, critica gratuita, indifferenza o chiusura; mancanza di fede, di speranza e di amore; inquietudine, agitazione, tristezza e senso della distanza da Dio...)?
- Quale "chiamata" vi ho percepito da parte di Dio? La Consolazione è segno della consonanza del mio sguardo con quello di Dio; l'invito è dunque a "rimanere" su quello sguardo e a lasciarmi interpellare da esso. La Desolazione è segno che il mio sguardo non è quello di Dio; l'invito è allora di convertire il mio sguardo sull'evento, convertendo prima il mio cuore perché sia più vicino al cuore di Dio.



RISPONDI AL DIALOGO CON DIO

Esprimi al Signore ciò che senti il bisogno di esprimere: lode...gratitudine...dispiacere...richiesta di perdono...fiducia...desiderio di cambiare...intercessione...

AIUTO E GUIDA PER DOMANI

Con speranza e fiducia, domanda a Dio ciò di cui hai bisogno domani, o nel prossimo futuro. Per esempio, chiedi la sua grazia per accorgerti di Lui negli ambienti e situazioni in cui vivi per poter gioire di qualcosa, per essere disponibile e capace di convertirti in qualche aspetto. Chiedi aiuto per qualche questione particolare e importante; per prendere qualche decisione concreta e agire attivamente contro qualche situazione negativa nella tua vita, nella vita del tuo prossimo o nella vita sociale...



Concludi con un "Padre Nostro"