

**PREGHIERA DELLA VITA**  
*(Esame di Consapevolezza)*

**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 sostenendo con amore.

**Chiedi luce.** Chiedi che Spirito ti dia la luce e la forza necessaria per poter riconoscere la presenza e 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 al “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 hai “sentito”:** *Consolazione:* speranza, fiducia, “amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé...” (cfr. Gal. 5, 22)? Oppure *Desolazione:* oscurità, turbamento interiore, tentazioni, inquietudine, agitazione, sfiducia, mancanza di speranza e amore, tristezza e lontananza di Dio... Quali sentimenti avrebbe provato Gesù?
- **Quale “chiamata”** vi hai percepito da parte di Dio? C'è qualche punto particolare di te o della realtà su cui hai sentito l'invito a mettere più attenzione o chiedere perdono? Oppure qualcosa su cui senti di dover ringraziare o pregare con più impegno, o, magari, prendere qualche decisione particolare?

**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”.

**SGUARDO SERALE**  
**SULLA NOSTRA GIORNATA**

**TI RINGRAZIO** per i *benefici* che in questa giornata mi dicono il Tuo amore per me.

**TI CHIEDO LUCE** per guardare me stesso e la realtà con i Tuoi *occhi*, con la Tua Luce

**RICONOSCO** la *Tua* presenza, la *Tua* azione, le *Tue* chiamate sparse nella mia giornata. Ed anche la *mia* presenza, o la mia assenza; il *mio* impegno, o le *mie* omissioni; la *mia* risposta o i *miei* silenzi...

**TI ESPRIMO** ciò che sento e desidero: *lode, gratitudine; pentimento e richiesta di perdono; richiesta di aiuto, invocazione, intercessione...*

**DOMANI TU ED IO** lavoreremo insieme perché la giornata sia piena di frutti, nell'amore e nella disponibilità a Te e a tutte le persone che incontrerò; per questo ho bisogno del *Tuo aiuto* e della *Tua grazia...*

**PREGHIERA DELLA VITA**  
*(Esame di Consapevolezza)*

**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 sostenendo con amore.

**Chiedi luce.** Chiedi che Spirito ti dia la luce e la forza necessaria per poter riconoscere la presenza e 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 al “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 hai “sentito”:** *Consolazione:* speranza, fiducia, “amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé...” (cfr. Gal. 5, 22)? Oppure *Desolazione:* oscurità, turbamento interiore, tentazioni, inquietudine, agitazione, sfiducia, mancanza di speranza e amore, tristezza e lontananza di Dio... Quali sentimenti avrebbe provato Gesù?
- **Quale “chiamata”** vi hai percepito da parte di Dio? C'è qualche punto particolare di te o della realtà su cui hai sentito l'invito a mettere più attenzione o chiedere perdono? Oppure qualcosa su cui senti di dover ringraziare o pregare con più impegno, o, magari, prendere qualche decisione particolare?

**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”.

**SGUARDO SERALE**  
**SULLA NOSTRA GIORNATA**

**TI RINGRAZIO** per i *benefici* che in questa giornata mi dicono il Tuo amore per me.

**TI CHIEDO LUCE** per guardare me stesso e la realtà con i Tuoi *occhi*, con la Tua Luce

**RICONOSCO** la *Tua* presenza, la *Tua* azione, le *Tue* chiamate sparse nella mia giornata. Ed anche la *mia* presenza, o la mia assenza; il *mio* impegno, o le *mie* omissioni; la *mia* risposta o i *miei* silenzi...

**TI ESPRIMO** ciò che sento e desidero: *lode, gratitudine; pentimento e richiesta di perdono; richiesta di aiuto, invocazione, intercessione...*

**DOMANI TU ED IO** lavoreremo insieme perché la giornata sia piena di frutti, nell'amore e nella disponibilità a Te e a tutte le persone che incontrerò; per questo ho bisogno del *Tuo aiuto* e della *Tua grazia...*