

Alcuni consigli per una giornata di deserto *(Tempo utile non solamente durante un incontro-vacanze)*

Fissate la data della giornata di deserto nel calendario e rispettatala.
Attenzione: una giornata di deserto non è una giornata di vacanza!

Preparativi del giorno precedente

- Dove trascorrere la giornata di deserto?

in mezzo alla natura?
in una chiesa?
nella mia camera?
nel centro della città?

- Il programma della mia giornata di deserto

Quanto tempo ho a disposizione – solo la mattina / il pomeriggio / l'intera giornata?
Possibilmente fissare i tempi per la preghiera.

- Trascorre questa giornata da solo/a o con un'altra persona?

Prendere appuntamento

- Cosa mi serve?

del cibo
un taccuino
qualcosa per scrivere
la Bibbia
l'impermeabile ...

- Il tema della riflessione

(Prendere coscienza di ciò che è importante nella mia vita; riflettere su una decisione da prendere, conflitti, un brano della Santa Scrittura; fare una revisione di vita ...)

La giornata di deserto

- Evitare le distrazioni
- Partire prima possibile; non dimenticare che il tempo a disposizione è prezioso.
- Una giornata di deserto non è un'evasione, né un'escursione. Può essere utile camminare un po' per il piacere di farlo... Cercare di ritrovare la vostra serenità.
- Ponete attenzione ai segni del vostro corpo e della natura. Prendete coscienza delle cose semplici della vita (respirazione, silenzio, saper ridere, riflettere, ...)
- Riconoscete gli interrogativi e la ribellione dentro di voi.
- Prendete coscienza della vostra inquietudine, senza lasciarvene turbare. Riflettete su un brano del Vangelo, su una preghiera o sul vostro tema.
- Confidate la vostra vita in Dio.
- Vivere una giornata di deserto è come rendere visita a voi stessi per ritrovarvi e divenire nuovamente capaci d'incontrare l'altro.
- Rispettate il vostro impegno riguardo alla preghiera. Abbandonatevi alla presenza di Dio.
- Analizzate le vostre esperienze alla fine della giornata di deserto. (Cos'è accaduto in me durante questa giornata? Cos'è andato bene o non bene? Cosa desidero continuare? ...) È utile fare l'analisi per iscritto.
- Nel rientrare a casa vostra, riconoscete che state ritornando al luogo della vostra vocazione. Forse desiderate condividere le vostre esperienze con un'altra persona (un/a amico/a, vostra moglie o vostro marito, un sacerdote, direttrice/direttore spirituale...) Se lo desiderate prendete un appuntamento.

Alcuni consigli per una giornata di deserto *(Tempo utile non solamente durante un incontro-vacanze)*

Fissate la data della giornata di deserto nel calendario e rispettatala.
Attenzione: una giornata di deserto non è una giornata di vacanza!

Preparativi del giorno precedente

- Dove trascorrere la giornata di deserto?

in mezzo alla natura?
in una chiesa?
nella mia camera?
nel centro della città?

- Il programma della mia giornata di deserto

Quanto tempo ho a disposizione – solo la mattina / il pomeriggio / l'intera giornata?
Possibilmente fissare i tempi per la preghiera.

- Trascorre questa giornata da solo/a o con un'altra persona?

Prendere appuntamento

- Cosa mi serve?

del cibo
un taccuino
qualcosa per scrivere
la Bibbia
l'impermeabile ...

- Il tema della riflessione

(Prendere coscienza di ciò che è importante nella mia vita;
riflettere su una decisione da prendere, conflitti, un brano della Santa Scrittura; fare una revisione di vita ...)

La giornata di deserto

- Evitare le distrazioni
- Partire prima possibile; non dimenticare che il tempo a disposizione è prezioso.
- Una giornata di deserto non è un'evasione, né un'escursione. Può essere utile camminare un po' per il piacere di farlo... Cercare di ritrovare la vostra serenità.
- Ponete attenzione ai segni del vostro corpo e della natura. Prendete coscienza delle cose semplici della vita (respirazione, silenzio, saper ridere, riflettere, ...)
- Riconoscete gli interrogativi e la ribellione dentro di voi.
- Prendete coscienza della vostra inquietudine, senza lasciarvene turbare. Riflettete su un brano del Vangelo, su una preghiera o sul vostro tema.
- Confidate la vostra vita in Dio.
- Vivere una giornata di deserto è come rendere visita a voi stessi per ritrovarvi e divenire nuovamente capaci d'incontrare l'altro.
- Rispettate il vostro impegno riguardo alla preghiera. Abbandonatevi alla presenza di Dio.
- Analizzate le vostre esperienze alla fine della giornata di deserto. (Cos'è accaduto in me durante questa giornata? Cos'è andato bene o non bene? Cosa desidero continuare? ...) È utile fare l'analisi per iscritto.
- Nel rientrare a casa vostra, riconoscete che state ritornando al luogo della vostra vocazione. Forse desiderate condividere le vostre esperienze con un'altra persona (un/a amico/a, vostra moglie o vostro marito, un sacerdote, direttrice/direttore spirituale...) Se lo desiderate prendete un appuntamento.