

Torsdag

Dagens ledstjärna – Vänlighet och Godhet

Lovprisning: Jag prisar Gud den allsmäktige som är god mot hela skapelsen och också visar mig sin kärlek.

Föresats: Jag skulle vilja utstråla mer vänlighet och godhet gentemot min familj, mina vänner, grannar och arbetskamrater, men även kunna glatt utföra mina dagliga uppgifter.

Tack på kvällen för vänlighet och godheten jag fått ta emot.

Reflektion: Jag ber om att kunna upptäcka den godhet och vänlighet som idag har uppfyllt mina känslor, tankar, ord och gärningar.

Be: Hela mig Jesus Kristus, från all ovänlighet och stärk det goda i mig.

Fredag

Dagens ledstjärna – Trofasthet och Tillit

Tillbedjan: Jag prisar Gud den evige som lät mig övervinna nattens dunkel.

Önskemål: Jag önskar av hjärtat att tillägna Gud alla dagens mödor, i visshet om att bli buren genom tillit till familj, vänner och arbetskamrater.

Tack på kvällen för all kärleksfull omsorg gentemot mig.

Reflektion: Förtroendefullt minnas att mina misstag inte har fått makt över mig och överväga vad som var avgörande för det som jag sagt och gjort.

Be: Hela mig, Jesus Kristus, från all min brustenhets och lär mig att lita på din omsorg.

Lördag

Dagens ledstjärna – Ödmjukhet och Självbehärskning

Lovprisning: Jag prisar Gud den tålmodige och ödmjuka för hans milda ledning till ett andligt liv.

Föresats: Jag vill självbehärskat och med god vilja bemöta min familj, mina vänner, arbetskamrater och grannar.

Tack på kvällen för allt som jag klarade av idag.

Reflektion: Jag frågar mig tillitsfullt om jag med god vilja i mina tankar, ord och gärning har bemött andra idag.

Be: Hela mig, Jesus Kristus, från all hårdhet och brist på fin känslighet. Stärk min strävan att handla milt och självbehärskat.

Varje dag är en inbjudan till att leva av de andliga frukterna.

se Galaterbrevet 5: 22-23

På morgonen: Kommer jag ihåg denna särskilda inbjudan, ber en lovprisning och formulerar ett motsvarande mål för dagen.

Under dagens lopp: Kommer jag ihåg denna inbjudan med avseende på min familj, vänner och grannar, medan jag arbetar och på min fritid.

På kvällen: Tackar jag Gud för denna inbjudan och för dem som stått mig närmast. I min reflektion ber jag om att inte känna mig nedslagen av att jag kanske inte alltid lyckats så bra med mina föresatser under dagens händelser.

Efter reflektionen vänder jag mig till Jesus för att han må hela mig och ge mig hjälp att fortsätta att växa i mitt andliga liv.

Ide och källa: J. Tetlow SJ och P. Köst SJ, översatt till svenska U. Jonsson SJ, 2009

Söndag

Dagens ledstjärna – Kärlek

Lovprisning: Jag lovprisar kärlekens Gud för en dag av ro och ber om kärlekens gåva.

Mål: Jag vill handla gentemot min familj, vänner och arbetskamrater i kärlekens anda.

Tack på kvällen: För allt som jag har fått erfara av kärlek i allt.

Reflektion: Utifrån den förlåtande kärleken drar jag mig till minnes de tankar och känslor som jag haft under dagen, vad jag har sagt och gjort, och i vilken mån mitt handlande har varit format av kärlek.

Be: Hela mig Jesus Kristus från all kärlekslöshet och låt mig allt mer känna din närhet.'

Måndag

Dagens ledstjärna - Glädje

Förhärligande: Jag prisar Gud med ett glatt hjärta, ty jag är älskad.

Mål: Jag strävar efter att bemöta min familj, vänner, arbetskamrater och grannar med ett glatt sinnelag och att även uträtta allt arbete med glatt mod.

Tack på kvällen för all glädje under dagen.

Reflektion: Jag ber om tacksamhet för Guds vägledning och upplysning. Jag reflekterar över dagen; hur glädjen har uppfyllt mina känslor, tankarna, ord och gärningar.

Be: Hela mig Jesus Kristus, från all ledsamhet och håll mig kvar med dig i denna glädje.

Tisdag

Dagens ledstjärna - Fred

Tillbedjan: Jag prisar dig barmhärtige Gud på denna fredens morgon. Jag lovar Dig, Gud, som vill förlåta oss och vill rädda oss.

Mål: Jag vill bringa fred i familjen, bland vännerna, arbetskamrater och grannar. Jag vill utföra alla dagens uppgifter med fred i hjärta.

Tack på kvällen för de stunder av frid i hjärtat som jag har haft idag.

Reflektion: Jag ber dig Kristus, att du må visa mig var jag har försummad att leva och främja fred i mina tankar, ord och gärningar.

Be: Hela mig Jesus Kristus från all ofred och stärka min vilja att främja fred.

Onsdag

Dagens ledstjärna – Tålmod

Lovprisning: Jag prisar Gud för hans tålmod med mig och hela skapelsen.

Föresats: Jag skulle vilja vara tålmodig gentemot min familj, vänner, arbetskamrater och grannar. I svårigheter kommer jag ihåg Guds tålmod som min förebild.

Tack på kvällen för Guds tålmod med mig.

Reflektion: Jag betraktar med tillit Guds tålmod, ser tillbaka på mina känslor, tankar och gärningar, och överväger allt det tålmod som andra har visat mig.

Be: Hela mig, Jesus Kristus, från all osund otålighet och visa mig hur jag tålmodigt ska vandra min väg till dig.