

## Esame di coscienza

*Si trovi un momento opportuno di silenzio e di preghiera. Ci si sieda, si faccia il segno della Croce e si invochi lo Spirito Santo con queste o altre parole:*

*Spirito che aleggi sulle acque,  
calma in noi le dissonanze, le contraddizioni,  
le inquietudini, il rumore delle parole, i turbini di vanità,  
e fa sorgere nel silenzio la Parola che ci ricrea.*

*Spirito che in un sospiro sussurri  
al nostro spirito il Nome del Padre,  
vieni a radunare tutti i nostri desideri,  
falli crescere come risposta alla tua Parola.  
la Parola del Giorno nuovo.*

*Spirito di Dio, fa' che tutti i nostri fratelli  
ci appaiano come un dono  
nel grande Corpo in cui matura  
la Parola di comunione.*

*(Frère Pierre-Yves di Taizé)*

Si tratta di affidarsi alla misericordia del Signore per ricostruire la nostra vita spirituale spesso logorata dal quotidiano, indebolita dalle nostre leggerezze e ferita dalle nostre mancanze, le realtà che costituiscono il nostro peccato. La Sua Grazia ci faccia uscire rinnovati dal perdono che ci ristabilisce nella nostra dignità filiale per portare a compimento la vocazione che segna la nostra vita.

L'esame di coscienza è un'arte spirituale di preghiera, di discernimento, che personalizza il processo di redenzione di ogni persona. Questo cammino personale di purificazione dal male non potrà che essere all'interno della Chiesa.

***Si inizia ricordando...***

Si tratta di fare memoria delle relazioni che fondano la nostra storia e ricordare soprattutto che viviamo perché il Signore si mette in relazione con noi. Ma le relazioni sono esposte al peccato e al male.

Fare memoria è aprirsi al mistero sconfinato di Dio e **guardare con attenzione alle tante visite che in questo tempo il Signore ci ha fatto**: ha benedetto la nostra vita nella nostra famiglia e nei nostri figli, nei tempi di gioia e di festa (anniversari, compleanni), nei momenti difficili non ci hai lasciati soli, ci hai circondati di amici e amiche, ci hai assicurato la Sua presenza nella Parola e nei Sacramenti, ci hai perdonato e insegnato a perdonare, ecc.

***Ci hai creato a Tua immagine e non possiamo fare a meno di fare riferimento a Te.*** E c'è differenza se guardiamo a **Cristo o ad altro**: se guardiamo verso Cristo sperimentiamo la **nostra storia come una storia d'amore di Dio capace di trasfigurare in ogni momento il nostro vissuto**. E questo modello è il Suo Volto misericordioso, per il quale non si pone alcun problema, qualunque peccato possa essere avvenuto. Altrimenti la nostra personalità non si pone alcun freno nello sfogare la propria voglia di affermarsi. Per questo devo porre attenzione che sia un vero incontro con Dio.

Dal momento che ci si conosce solo nella relazione con gli altri, **l'amore diventa il fattore determinante**. Per conoscersi bisogna

recuperare la capacità di relazione in modo **libero, senza fini di possesso, di dominio e d'uso, perché non siamo padroni di nessuno**. La voglia **esasperata di affermarsi** impedisce il recupero di una sana relazione. Non ci sono relazioni sane, e non ci sono persone veramente libere nell'amore, se non **affondano negli abissi dell'amore inesauribile del Dio Uno e Trino**. E solo Dio può sanare la relazione avvolta nel dramma del peccato.

La guarigione della relazione, quasi una **nuova creazione**, è opera di **Cristo**. Con l'Incarnazione Cristo instaura una relazione particolare con ciascuno di noi e **in Lui ci è permessa una nuova relazione con chiunque altro perché LUI è la porta** per entrare in relazione con tutti. Per **vincere il peccato muore, ma brucia la morte stessa** e risorge come **uomo libero dalla morte e dal peccato**. Sconfitto il peccato e il tentatore, si afferma così la **vera immagine dell'uomo** che in Cristo può dimenticare se stesso e amare con tutto il cuore.

Artefice di tutto questo è lo **Spirito Santo, che scende in noi** e ci **rende la vita nell'amore**, e produce in essa l'immagine del Figlio che a sua volta è immagine del Padre. Grazie allo Spirito l'uomo **riconosce Cristo come suo Signore**.

### ***L'unità garanzia della vita***

Guardarsi nel prototipo Cristo vuol dire **vedersi sempre più integralmente**. È necessaria un'unità della vita per non isolarsi e rendersi preda della morte. La morte tenta di **rompere le relazioni e di isolare**; il peccato illude l'uomo promettendo una salvezza nel curarsi di sé, nell'affermarsi secondo la propria volontà. **L'uomo ferito** cerca di impostare la propria vita **facendo di sé l'epicentro della relazionalità**, ma è una relazionalità **possessiva** che non porta da nessuna parte. L'uomo accumula come il figlio prodigo, ma ciò che lo doveva rendere felice alla

fine lo **schiaccia e lo schiavizza**. E infine ci si ritrova sbriciolati in molteplici desideri inquieti ed insaziabili. **La felicità è racchiusa nella comunione che non esclude nessuno, perché solo una comunione aperta a tutti** garantisce la vita e l'amore.

Ora puoi guardare con simpatia alla vita che hai vissuto, perché c'è un Padre misericordioso che perdona.

I **peccati personali** sono quelli che normalmente accusiamo nella confessione. Il Vangelo di San Marco (7, 20-23) ce ne propone un elenco esaustivo:

*«<sup>20</sup>E(Gesù) diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. <sup>21</sup>Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, <sup>22</sup>adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. <sup>23</sup>Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo»».*

**Tutto viene dal di dentro, dal cuore.** Pensate a quelli esterni: quante cupidigie capita al nostro cuore di vedere, di sapere, e quanto queste lo contaminano! L'inganno: una religiosità finta, che si vede ma non c'è; l'invidia... perché a lui sì e a me no?... la calunnia... la stoltezza di pensare di vivere senza Dio...

**Aggiungete il legame con Dio:**

*“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore con tutta la mente con tutte le tue forze, con tutto te stesso...”*