

COSA HO FATTO DI MALE?

- UNITÀ CINQUE -

Attività

Esame di coscienza

Obiettivo

Porre l'attenzione sull'esame di coscienza e riconoscere la preziosità di questo momento quando affrontato con impegno e semplicità

Durata

20-30 minuti

Materiale

Carta e penna.

Svolgimento

Si inizia l'attività con un'invocazione o una preghiera insieme.

L'attività viene svolta in un clima di raccoglimento e silenzio. L'esame di coscienza viene svolto personalmente da ciascuno, seguendo le domande, elencate sotto, proposte da chi guida l'attività. È importante accompagnare a fare esperienza di come nella coscienza di ciascuno è sempre in qualche modo in atto un dialogo e che tutto quello che siamo e che facciamo è relazione con noi stessi, con gli altri, con Dio.

Padre nostro, che sei nei cieli

Rifletto sulla mia relazione con Dio Padre e con i fratelli. Non sono isolato e non esisto solo per me. Come ho vissuto le mie relazioni? La relazione fondamentale con Dio e la relazione con le persone che incontro, le più vicine e tutte le altre? Riconosco la vita divina che mi è offerta? Come sono figlio, fratello, amico, sposo, genitore? Come vivo le mie responsabilità? So creare attorno a me un clima rispettoso, puro, in cui ciascuno sia accolto nel mistero della sua persona oppure piego me stesso e gli altri al piacere, all'utile?

Sia santificato il tuo nome

Mi intrattengo con Dio? Coltivo la preghiera come autentica conversazione? Vivo la grande preghiera della Chiesa? Partecipo alla Messa ogni domenica? Custodisco con amore il suo

COSA HO FATTO DI MALE?

- UNITÀ CINQUE -

nome? Oppure l'ho trattato con leggerezza o persino offeso, bestemmiato? Attraverso la mia testimonianza il nome di Dio può essere benedetto?

Venga il tuo regno

“Il regno di Dio non viene in modo da attirare l'attenzione, e nessuno dirà: Eccolo qui, o: eccolo là. Perché il regno di Dio è in mezzo a voi!” (Lc, 17,21). Il Regno di Dio è la presenza stessa di Dio. Riconosco il Signore e mi premuro di essere presente a questo incontro, in quello che vivo, che faccio, che penso, che dico? So gioire e ringraziare? So affrontare le fatiche?

Sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra

E' bello riposare nella volontà di chi ci vuole bene: la libertà matura nell'adesione della volontà al bene. Riconosco la volontà di bene di Dio per me? Mi lascio chiamare fuori da me stesso? Chiedo al Signore cosa vuole da me ogni giorno? Colgo le innumerevoli occasioni quotidiane per imparare ad amare e a lasciarmi amare?

Dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano

Come nutro la mia vita? So vivere con responsabilità e serenità? So riconoscere i beni che ricevo? Nutro spiritualmente la mia vita alla parola di Dio, ai sacramenti? So difendere la vita? La vita interiore e la vita fisica? Dio Padre vuole che il pane lo chiediamo per noi e per i nostri fratelli. Penso solo a me o mi interessa anche il bene degli altri? Mi affido all'amore provvidente di Dio o sono esageratamente preoccupato di cosa accadrà?

E rimetti a noi i nostri debiti

Riconosco il mio peccato? Ho una giusta valutazione di me stesso? Cerco di guardare me, gli altri, ogni cosa, attraverso lo sguardo di Dio? So riconoscere quando sbaglio senza abbattermi? Conosco il pensiero della Chiesa sul bene e sul male? Come educo la mia coscienza nella verità? Credo che la misericordia di Dio mi ricrei ogni volta nel suo perdono?

Come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori

Senza l'esperienza della misericordia è impossibile perseverare nella fedeltà. So perdonare il fratello, l'amico, il coniuge? Accuso con facilità? So rinunciare ai giudizi avventati e cattivi? Ai rimproveri che teniamo nel cuore e che ci allontanano gli uni gli altri? Non raramente rischiamo di vivere in lamentele e recriminazioni che appesantiscono noi e le persone attorno a noi. E' più facile lamentarsi che lavorare con fiducia. So contribuire a suscitare fiducia attorno a me? So fare il primo passo in una relazione? So amare per primo?

COSA HO FATTO DI MALE?

- UNITÀ CINQUE -

E non abbandonarci alla tentazione

La tentazione in quanto tale non è peccato. È la mia risposta che conta, il mio atteggiamento che fa sì che ad essa possa seguire un'azione buona o cattiva, anche solo interiore, come un pensiero. Le tentazioni nelle mie giornate possono essere tante ma spesso non le riconosco come tali. A volte si mimetizzano in aspetti che credo facciano parte del mio carattere, a volte dietro ad abitudini, altre volte sono menzogne che ripeto a me stesso per convincermi che in fondo va bene così. Quali tentazioni, che non vedo o nelle quali mi sono assopito, si nascono nelle mie giornate? Quali giustificazioni mi do? E poi, cosa voglio propormi oggi? Su quale aspetto voglio lavorare? Per esemplificare: come rispondo all'impressione di non aver bisogno di Dio? Alla paura di non essere accolto o di non essere capace di rimanere fedele a quella scelta buona? Cosa faccio nei momenti in cui avrei voglia di mollare tutto e lasciarmi vincere dal pessimismo? O quando la sensualità o l'emotività spingono solo a cercare compiacimento? Come reagisco quando sono tentato di dire qualche falsità anche solo per non essere rimproverato o per mostrarmi migliore, o peggio per mettere in cattiva luce qualcun altro? O quando credo di essere già a posto, di aver già dato abbastanza? Coltivo speranza nell'opera di Dio in me? So riconoscere che permettendo la tentazione il Signore mi educa nell'amore?

Ma liberaci dal male

Il male esiste, è evidente, ed esiste proprio anche in me. Di più, esiste il Maligno, che intende rovinare l'opera di Dio, l'opera di Dio che sono anch'io. Eppure non ha la prima e non avrà l'ultima parola. Dio, fonte di ogni bene, è più grande. Combatto seriamente il male in me e attorno a me? Tu Signore sei il mio Salvatore: come ti apro la vita attraverso le mie decisioni?

Al termine si chiude con una preghiera o un canto insieme.