

SCHEMA PER L' ESAME SPIRITUALE DI COSCIENZA

(O PREGHIERA DI ALLEANZA)

PRIMO PASSO: *(richiesta di luce)*

Signore, dammi la **luce** del tuo Spirito, perché possa vedere il mio vissuto di oggi come tu lo vedi, con i tuoi occhi ed il tuo cuore, e scoprire le meraviglie che Tu hai operato in me con la tua presenza attiva, silenziosa e discreta.

(Posso aiutarmi con altre preghiere: Veni Sancte Spiritus...; Veni creator Spiritus...)

SECONDO PASSO: *(ringraziamento motivato)*

Ti **ringrazio**, Signore, per:

Questo particolare dono della fede:.... richiamare al cuore qualcuno dei grandi doni:.... la vita, la fede, la redenzione, il suo amore, la sua Parola, l'amore ricevuto...

Questi piccoli-grandi doni che mi hai fatto oggi:.... le cose più belle, buone viste, sentite, incontrate...avvenimenti significativi... piccole cose nascoste ma "preziose"...

Posso rifarmi ad Ef. 1, 3-14; Col. 1, 13-20

TERZO PASSO: *(ricerca delle chiamate di Dio e delle mie risposte)*

Oggi a casa, al lavoro, nel tempo libero, durante la preghiera, facendo quella o questa attività, ecc... (i fatti)

- mi sono trovato in questa situazione; mi è capitato questo fatto; ho incontrato questa persona; ho sentito questi discorsi/notizie...

In quelle circostanze che prendo in considerazione ho provato questi sentimenti (i sentimenti =il mio mondo interiore):

-gioia, soddisfazione, gratitudine, meraviglia, sorpresa, ammirazione, simpatia, pietà, entusiasmo, speranza, gusto spirituale, commozione, ottimismo, pace, serenità;

- noia, disagio, fastidio, antipatia, inquietudine, turbamento, imbarazzo, disappunto, smarrimento, sgomento, aridità, insoddisfazione, sfiducia, pessimismo, tristezza, amarezza, dolore, sofferenza, disperazione, paura, rimorso, dispiacere.

- cosa vuole dirmi, offrirmi, indicarmi, comunicarmi, a cosa vuole invitarmi il Signore attraverso ciò che ho sentito o sento ora nel mio mondo interiore?

- cosa mi dicono questi sentimenti illuminati e confrontati con il Vangelo, cioè con lo "stile" di Gesù? Con che "cuore" lui avrebbe guardato? Ascoltato? Reagito? (= ricerca delle chiamate... attenzione alle conclusioni di tipo moralistico o centrare sul "fare" più che sull'essere).

QUARTO PASSO: *(scoperta delle chiamate accolte e di quelle lasciate cadere, trascurate, non scoperte; ed esperienza del Padre che mi perdona).*

Ti chiedo perdono, Signore, per la mia poca fedeltà e coraggio nel rispondere alle tue chiamate a crescere nell'amore, e ti ringrazio perché tu segui con amore il mio cammino, pronto a rialzarmi tutte le volte che cado. Il tuo perdono mi dà il gusto di riprendere con gioia e fiducia a camminare sulla strada che tu mi indichi. (Miserere...Dal profondo a te grido...Pietà di me...)

QUINTO PASSO: *(sguardo di speranza e di fiducia nel futuro).*

Confidando nel Tuo aiuto, ti offro, Signore, il mio impegno a rispondere a queste chiamate che mi hai rivolto:....e ti chiedo di sostenere il mio proposito con la tua grazia.

CONCLUSIONE: Padre nostro...

E' un discernimento della presenza e "lavoro" di Dio fatto nella preghiera. Sfocia nella gioia di scoprire LO presente, attivo, nella gioia di accogliere le sue chiamate e nella fiduciosa speranza verso il domani e il mio/nostro futuro. Ogni giorno rinnoviamo la "nostra Alleanza".