

Esame di coscienza: un metodo per comunicare con Dio¹

1. Come all'inizio del tempo di preghiera, disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Poi, ripercorri brevemente con la memoria le ore della giornata appena trascorsa (o il periodo di tempo che desideri offrire all'attenzione di Gesù, di Dio).

2. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento della giornata del quale puoi sentirti più grato/a. Se ti fosse consentito di vivere di nuovo un momento della tua giornata, quale sceglieresti? Quando sei stato/a più aperto/a nell'offrire e nel ricevere amore, oggi? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto speciale quella circostanza? Torna con gratitudine a quel momento e nutriti di nuovo delle sensazioni, della vita che ti ha donato.

3. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento della giornata del quale puoi sentirti meno grato/a. Quando sei stato/a meno capace di dare e di ricevere amore? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto difficile quel momento? Soffermati a osservare le sensazioni che emergono senza intervenire per modificarle. Respira profondamente per qualche minuto e consenti all'amore di Dio di raggiungerti e di trasformare lo stato d'animo nel quale, di nuovo, ti trovi immerso/a.

4. Ringrazia Gesù, ringrazia Dio, per tutto quello di cui hai fatto esperienza durante questa breve preghiera. Se lo desideri, scrivi e/o condividi entrambi i momenti con la tua guida spirituale, con un amico o un'amica.

Alcune domande che possono aiutarti a rileggere la tua giornata insieme a Gesù, a Dio:

Di che cosa sono più grato/a oggi?

Di che cosa sono meno grato/a oggi?

Quando ho ricevuto più amore, oggi?

Quando ho ricevuto meno amore, oggi?

Quando mi sono sentito/a più vivo/a?

Quando mi sono sentito/a meno vivo/a?

Quando sono stato/a più felice?

Quando sono stato/a meno felice?

Qual è stato il momento più alto della giornata?

Qual è stato il momento più basso della giornata?

Quando ho sentito un forte senso di appartenenza?

Quando ho sentito un forte senso di non appartenenza?

Quando fare l'esame di coscienza?

1. Ogni sera.
2. Dopo un evento o una conversazione speciali.
3. Alla fine dell'anno.
4. Quando si riflette sul passato.

¹ © Loyola House, Guelph, Ontario, Canada. Traduzione e adattamento di Guia Sambonet.