

# ESAME DELLA COSCIENZA

## LA LETTURA INTERIORE

◆ Credo veramente che valga la pena fermarmi una, due, tre, tante volte, per leggermi dentro, o lo considero un gesto meccanico, sentimentale, senza speranze?

◆ Ho forse in questo momento la convinzione di essere fondamentalmente una «brava persona»? O mi sono sentito talvolta impressionato dalla mia meschinità, mia fragilità, mia avidità?

Mi sento fondamentalmente peccatore, per davvero? Ma salvato perché Lui mi ama, nonostante tutto?

◆ Come avverto dentro di me oggi il «peccato»?

- «non ce l'ho fatta, che rabbia!»;
- «che vergogna, se gli altri lo sapessero!»;
- «magari Dio me la farà pagare!»;
- «devo confessarmi, che scocciatura!»;
- «mi dispiace non aver saputo vivere quella situazione, quella, quell'altra, come amore, per amore...»;

## DAVANTI AL PADRE

◆ Mi sono mai accorto, in questi ultimi tempi, che il Padre mi ama? Mi sono fermato a riflettere sulla mia vita davanti a Lui? Mi sono fermato a «parlare con il Padre»? Mi sono creduto «guardato» da Lui? Mi sono messo in posizione di ascolto della Sua Parola su di me? Mi sono ricordato di Lui ogni sera? Ho attinto speranza per la mia vita, per l'oggi e il domani, dal fatto che io non «ci sono» per caso, ma per Amore?

◆ Dove ti ho cercato?

Nella solitudine, nella gioia, nei fratelli, nel rimorso, nella natura, nella sofferenza, nel crollo delle speranze, nella Speranza ultima a tutte le mie speranze?

◆ Mi è bastato il tuo «sì, coraggio, avanti, va bene», espresso nella voce della mia

coscienza, o la mia serenità è sempre in pericolo, dipendendo dall'approvazione, dalla «figura» davanti agli altri?

◆ Il mio «dio» è un ideale, un'invocazione, un appoggio, un qualcosa che ci deve pur essere? Oppure lo sento come persona?

## IL CRISTO

◆ Ho cercato di incontrarmi con la persona fisica di Cristo: nella lettura del Vangelo: «tu solo hai parole di vita...»; nell'Eucaristia: «questo è il mio Corpo...»; nel Fratello: «tutto quello che farete a...»; nell'Unità fra credenti: «dove due o tre...».

◆ Ho cercato di alimentare, in questo tempo, regolarmente, la mia crescita nella conoscenza intellettuale di Cristo, studiando seriamente il Cristianesimo, cogliendo dalle «crisi di fede» reale stimolo alla riflessione, all'informazione, alla consultazione, allo studio?

## NOI SUO POPOLO

◆ Ho sentito come mia famiglia la Chiesa –sentendomi membro attivo di un «popolo» nuovo?

– informandomi di quello che capita nella mia Parrocchia e nella mia Comunità?

– informandomi di quello che capita nella Chiesa Universale?

– agendo seriamente e sistematicamente nella mia Chiesa locale?

– immettendo nella mia preghiera, personale e liturgica, le ansie della Chiesa locale ed universale?

## GIOIA: DOVERE SUPREMO

◆ Ho vissuto il supremo comando del Signore di essere felice, nonostante tutto: Lui mi ama: dovrebbe bastarmi per essere, nonostante tutto, in fondo in fondo, ma realmente, felice. O, invece, mi sono abbattuto, sono stato nervoso e l'ho fatto pesare sugli altri?

◆ La mia presenza in mezzo agli altri è stata fonte di serenità, di tensione, di nulla?

- ◆ Ho cercato nel denaro, nei vestiti, nelle cose, nel successo, una gioia che passa?
- ◆ Ho sorriso soprattutto quando non ne avevo voglia?
- ◆ Ho aspettato con ansia il pomeriggio della domenica o il giorno di «libera uscita» senza cogliere le piccole, grandi gioie che ogni cosa, ogni persona mi può regalare?

### **«AMA IL PROSSIMO TUO»**

◆ Sono cosciente che amare secondo Cristo non vuoi dire soltanto: provare della simpatia, sperimentare alcuni sentimenti, emozioni, desiderare l'altro per sé, fare delle cose per gli altri, senza loro collaborazione.

Ma invece: fare spazio per l'altro, cercare l'altro, ascoltare, condividere con l'altro, aiutare l'altro a svilupparsi, servire umilmente anche nelle cose piccole e noiose, l'altro, aprirsi all'altro ed aiutarlo ad aprirsi, far conoscere il Padre.

◆ Penso meglio che posso e parlo meglio che posso degli altri?

◆ Ho perdonato? Ho invidiato? Ho portato gelosia? Ho cercato di eccellere? Ho creduto nell'altro? Ho dato importanza alle simpatie? Ho condiviso l'altrui gioia, dolore? Ho cercato o evitato il modo di rendermi utile? Ho prestato volentieri? Ho accolto con riconoscenza l'ultimo posto? Ho amato i nemici?

### **PERSONALITÀ**

◆ Ho considerato la cura della personalità molto più importante della cura del mio fisico?

◆ Ho preso precisa conoscenza del mio difetto fondamentale? Ho conseguentemente stabilito un dettagliato programma personale in riferimento al mio difetto fondamentale?

◆ Ho cercato una persona adulta dalla quale farmi seguire, soprattutto quando penso di non averne la minima voglia, nella chiara coscienza che solo domandando una mano riuscirò a farne a meno?

◆ Sono rimasto fedele all'amicizia di chi mi faceva sinceramente notare i miei difetti? Ho cercato più volte, insistentemente, di essere criticato, quale prezioso servizio per la mia crescita?

◆ Sono cresciuto in continuità? O mi trovo schiavo del momento, della salute, delle ultime notizie, del tono altrui, dell'incoraggiamento o critica altrui, dell'andamento scolastico o professionale, delle crisi?

◆ Ho tentato di individuare i complessi che mi condizionano: timidezza, timore dell'aggressione, inferiorità, emarginazione, accettazione, puntiglio, ansia, difetto fisico, lo sguardo degli altri, depressione?

◆ Ho fatto una breve revisione di vita serale con un proposito quotidiano per il giorno seguente?

◆ Ho curato il mio fisico, con lo sport, il riposo, le giuste medicine, non per levarmi i fastidi corporali ma per meglio servire?

### **VOCAZIONE**

◆ Ho, almeno una volta, considerato senza complessi quale sia la mia vocazione, davanti a Dio?

◆ Mi sono fermato a considerare la mia aspirazione ad una famiglia non come una esigenza fisica, biologica, affettiva, ma come vocazione?

◆ Ho considerato o atteso la persona da amare per sempre, non come una mia personale conquista ma come Suo dono per realizzare insieme il Suo Piano d'Amore?

◆ Ho considerato il mio corpo, la mia sessualità, la mia affettività, non come una forza cieca affamata di soddisfazione, ma come una forza viva da educare faticosamente, pazientemente, senza scoraggiamenti e senza rassegnazioni, al servizio dell'Amore?

◆ Sono «uscito» con una donna (uomo) senza «intenzioni serie»?

- ◆ Se ho un rapporto affettivo serio:
  - tento di realizzare una completa, pronta, profonda sincerità?
  - custodisco la fedeltà anche nel pensiero?
  - metto cura per non chiudermi con lei (lui)?
  - verifico chiaramente, sistematicamente, la convergenza degli ideali come condizione assolutamente necessaria per un domani «vivo»?
  - esamino chiaramente, con il cervello, la posizione dei cuori, disposto anche a piantare?
  - cerco una persona adulta di fiducia tra noi?
  - conduco e limito le dimostrazioni affettive in puro gesto d'affetto, in momenti di vera interiore precedente comunione, e non di passione?
  - ci troviamo insieme davanti a Lui?
  - parliamo più degli altri e del mondo che di noi due soli?
  - gli altri si trovano a loro agio tra noi due insieme?
  - il mio amore passa abitualmente per il sacrificio per lei (lui)?
  - prego per lei (lui)?
  - mi riconosco nel «amarsi non vuol tanto dire guardarsi l'un l'altro ma piuttosto guardare insieme verso gli altri»?
- ◆ Assumo nella mia attuale famiglia un vero ruolo di affettuosa obbedienza, collaborazione nel continuo tentativo di dialogo, umile servizio?

## **GIUSTIZIA**

- ◆ C'è stato almeno qualche preciso momento in cui mi sono sentito corresponsabile della giustizia nel mondo, nel quartiere, nella classe, sul lavoro, nella compagnia, nella parrocchia, nell'uso del denaro della mia famiglia, nell'uso del mio denaro, nella formazione delle idee attorno a me?
- ◆ Ho in questo tempo in qualche modo concretato l'amore per la povertà personale come garanzia della mia scelta per i poveri?
- ◆ Mi sono lasciato, in qualsivoglia modo, comperare?

- ◆ Ho partecipato attivamente ai «momenti politici» secondo la mia coscienza, illuminata dal Vangelo?
- ◆ Ho seguito l'informazione anche politica, ho letto regolarmente il giornale? Quale, come? Mi sono astenuto, rendendomi connivente?
- ◆ Ho riconosciuto, in qualche preciso momento, nell'impegno del cristiano nel mondo, non una facile moda, non una via di affermazione di sé, non un «pallino» da fissati; e neppure un generico umanitarismo, una pur giusta rivendicazione; ma la mia collaborazione alla costruzione del Regno di Dio?
- ◆ Ho impostato la mia azione politica non solo sul piano puramente rivendicativo o rivoluzionario, ma in vista di una reale ed impopolare costruzione di un mondo più a misura dell'uomo?
- ◆ Ho visto anche nei miei piccoli impegni, per esempio di educatore ed organizzatore, un «fatto politico» al servizio del Suo Regno?

## **OSPITALITÀ**

- ◆ Ho coltivato l'amicizia aperta, l'ospitalità, l'invito a casa, la conversazione intima; ho colto il valore della «mensa comune» anche modestissima?
- ◆ Ho cercato di fare i salti mortali: nell'ascolto senza voglia, nel parlare senza voglia, nella ricerca paziente ma sincera dei soli; nella dimenticanza di me; nella fedeltà precisa agli impegni assunti, senza facili scuse; nella prontezza per cogliere il «momento», il «da farsi», il «clima» con cuore sensibile, forte, sveglio; nel conservare la circolarità dello sguardo sulla situazione; nel collaborare sul momento senza infantili silenzi ed assenteismi; nell'ospitare la persona di Cristo nel fratello?

## **LIBERTÀ**

- ◆ Mi sono impegnato per liberarmi: dalla moda, dalla pubblicità, dalle convenzioni sociali insignificanti, da «ciò che dice la gente»; dal

timore di esprimermi, in minoranza; dalle passioni, dal nervosismo, dalla stima del denaro, dal desiderio di dominio, dagli hobbies ossessivi, come la passione del volante, dalla schiavitù del fumo, dell'aperitivo, dal condizionamento del parlare sboccato?

◆ Mi sono impegnato per non essere schiavo della mia sessualità passionale, o della mia affettività senza cervello, riconoscendo nella «purezza» una preziosa libertà?

◆ Quando qualcuno ha bussato alla porta del cuore ho chiuso bene a chiave per aprire la porta della testa, conservando la mia più piena possibile libertà di giudizio?

◆ Se sono stato impuro, in pensieri, in sguardi, in atti, sono forse così infantile da imbarazzarmi nel confessare più questo che altro?

Conservo tuttavia in proposito un impegno di miglioramento né ansioso né fiacco?

◆ Ho evitato spettacoli, letture, ambienti, compagnie, feste, divertimenti, dai quali potessi essere condizionato poi in senso egoista e pagano?

◆ Il rapporto con l'altro sesso mi ha trovato libero da me stesso, capace di vero rispetto, di reale incontro tra persone?

◆ Il mio comportamento, il mio vestito, le situazioni, sono state tali da non far scattare nell'altro meccanismi affettivi o sessuali, lesivi della sua vera libertà e dignità?

◆ Ho ben capito che libertà non è spontaneità ma faticosa conquista, fuori di sé e dentro di sé?

## **PROFESSIONE**

◆ Ho cercato di cogliere nella mia professione attuale (studio, lavoro) non solo il mezzo di sostentamento, oggi e domani, ma anche il mio servizio ai fratelli?

◆ Ho ricercato la competenza e la qualificazione, non schiavo della carriera, e neppure solo per un più valido aiuto alla mia famiglia, ma come giusto uso dei talenti

affidatimi?

◆ Ho lottato, a prezzo anche di un minor rendimento scolastico o professionale, per non farmi schiacciare dalla fatica fino a farmi svuotare la personalità, gli interessi; per non farmi schiacciare dalla banalità o dalla meschinità dell'ambiente in cui studio o lavoro?

◆ Sono stato fedele ai miei impegni politici, nel mio ambiente di studio o di lavoro, senza paure e senza avventure?

◆ Ho tentato di portare la mia testimonianza di credente nel mio ambiente di studio o di lavoro?

◆ Se sono costretto ad un lavoro o a uno studio per il quale non sento la vocazione, del quale non avverto il valore liberante, tento di trovare nella professione dei margini di agibilità (rapporti personali, azione sindacale...); tento di trovare nel pur limitato tempo libero il recupero di un più adeguato servizio?

## **IL TEMPO**

◆ Ho considerato il tempo come dono preziosissimo del Padre, qualunque sia la mia condizione, sano o malato, giovane o vecchio, utilizzandolo intensamente, senza nevrosi ma senza leggerezza, programmandomi la giornata?

◆ Coltivo la devozione per i ricordi del passato, non tanto come fatto nostalgico, ma come stimolo per il presente e controllo del cammino percorso?

◆ Progetto il mio futuro, secondo la Sua Parola, nelle grandi prospettive e nei singoli dettagli?

◆ Vivo con serietà il pensiero della morte: stimolo per il presente, attesa dell'incontro con il Padre, coi fratelli?

◆ Sono cosciente che il progetto per cui vivo, lotto, amo, soffro, avrà compimento dopo la mia morte personale?