

Domanda 5 - L'esame di coscienza

12-11-2008

H Dialogo con don Massimo H

Proponi una domanda (di fede, morale, esistenziale...) e proverò a risponderti.

Domanda

Per accostarsi al Sacramento della Penitenza, viene consigliato di fare l'esame di coscienza. Ricordo che la mia catechista, dava molta importanza all'esame di coscienza, in quanto ci diceva che attraverso questa pratica (non so se il termine è giusto) si può sentire Dio che parla.

In questa nostra società frenetica e rumorosa noto che molte persone, e non solo i giovani, fanno fatica ad interrogarsi, a far luce dentro di loro e mi chiedo come può la Chiesa aiutarli? Come fare perchè sentano sempre piu l'esigenza di fare un "esame di coscienza"?

Ho letto inoltre che è possibile educare la nostra coscienza..... ma in che modo?

Grazie fin d'ora per le risposte.

Risposta

Caro/a Chicco di Grano grazie per la tua domanda sull'esame di coscienza che considero un esercizio spirituale importante affinché la nostra vita sia più attuale, vissuta, gustata. Molte sono le indicazioni che si trovano nei libri io ti propongo un testo e una mia sintesi.

Una proposta moderna: P. Cencini nel libro "Vivere Riconciliati" (EDB) si chiede se il nostro è un "esame di coscienza o di incoscienza"? Si vuole indicare la necessità di passare da un esame di coscienza "puramente esteriore" cioè relativo agli atteggiamenti peccaminosi (che sfocia nella cosiddetta 'lista della spesa dei peccati') ad una presa di coscienza delle radici interiori di tali peccati (le motivazioni originanti i peccati).

Una nostra proposta di esame di coscienza quotidiano, per arrivare sempre più in profondità, può essere l'esercizio che segue questi passi:

- Segna la Parola di Dio del giorno e l'aspetto del "volto" di Cristo per te più significativo.

- RINGRAZIA. Fai l'esame dei "mirabilia dei". Ricorda cioè le meraviglie di Dio nella tua giornata. Ogni giorno può esserci la consapevolezza di un episodio particolare o il ricordo di una parola buona o la risonanza calorosa durante un momento di preghiera. In poche parole, un fatto concreto che ci dice dell'amore di Dio per noi in quel giorno. Farne memoria e ringraziare è il primo punto.

- RICORDA. Fai l'esame emotivo. Riascolta qualche emozione o sentimento provato durante la giornata, prova a

ricostruire l'episodio che l'ha prodotto, le parole udite, le azioni dei personaggi, le tue reazioni, il tuo stato d'animo. Prova quindi a dare un nome a quegli stato d'animo.

- CONFESSA. Fai l'esame morale. Ripercorrendo la giornata puoi ricordare alcuni "tradimenti" dei valori in cui credi. I valori li avevi presenti, sapevi delle tue reazioni, eppure li hai traditi, preferendo un tuo interesse egoistico.

- Si conclude con il chiederne perdono a Dio, fiduciosi nella sua misericordia e chiedendo la grazia per un proposito di vita nuova. Ci si propone di confessarsi mensilmente.