

- Sono fedele ai miei impegni di studio e di lavoro?
- Tengo conto della Parola del Vangelo nelle mie scelte quotidiane?
- Sono testimone della mia fede nei luoghi in cui vivo, lavoro, mi rilasso...?
- Sono un cittadino, giusto, onesto, attento al bene comune, amante della verità e della vita? Ho cura del creato, dono della bontà di Dio?

Anche qui lascio emergere le esperienze negative principali, i veri "peccati" davanti al "progetto di Dio Padre" su di me e chiedo sinceramente perdono, con umiltà e verità.

3. IO E DIO INSIEME: GUARDO AL FUTURO

Con un atteggiamento interiore di fiducia che mi proviene dalla certezza di essere perdonato da Dio Padre per mezzo del Figlio nello Spirito Santo, mi metto di fronte alla parola di Gesù: "Va' e non peccare più". È lo sguardo aperto sul futuro, ancora possibile grazie al perdono di Dio.

- In che cosa sento di potermi impegnare, con coraggio e realismo? Su quale aspetto della mia vita sento essere urgente o conveniente che io concentri la mia attenzione almeno fino alla prossima confessione? Ho il coraggio di alzarmi quando il Signore mi chiama?

Dopo la confessione puoi ringraziare il Signore aiutandoti con questa preghiera:

*Grazie Signore Dio!
 Il tuo amore è più grande del mio peccato.
 Tu mi hai liberato dalla colpa.
 Tu mi hai donato un cuore nuovo.
 Tu mi hai ridonato fiducia e speranza.
 A Te la gloria, o Signore e la lode nei secoli eterni!*

*Spirito, sorgente di pace e di amore,
 fa' che purificato da ogni colpa
 e riconciliato con il Padre
 io cammini sempre
 come figlio della luce
 assieme a Gesù*

Per la preghiera
 personale

Per riconciliarsi
 Con Dio



Per la preghiera personale

Ascoltalo... Parlagli... Dialoga...

Il tempo prolungato di silenzio è il momento in cui entrare in relazione con Gesù cercando l'intimità e la profondità, la sincerità e la gioia nello stare alla Sua presenza

Puoi leggere lentamente il brano della Scrittura, anche più volte. Puoi soffermarti sui dialoghi. Cosa dice Dio? Cosa dice il suo interlocutore?

Sono parole che mi appartengono?

Cerca le parole che si ripetono, forse hanno importanza. Soffermati su quella parola, espressione o frase che senti rivolta proprio a te, portala nel tuo cuore, custodiscila e ripetila nel corso della preghiera.

Pensando alla Parola letta, e alla riflessione proposta, a quale fatto della mia vita la posso collegare? Presenta al Signore la tua vita, le tue invocazioni, preghiere, e con gratitudine esprimi una preghiera di lode.

Se hai il desiderio di scrivere qualche punto della preghiera personale puoi farlo qui sotto

quali "novità" mi si è fatto presente? Quali frutti ha portato per la mia vita?

• Per quali doni, meraviglie nella mia vita, persone che incontro, posso ringraziare il Signore?

Mi soffermo brevemente su ciò che più sento caratterizzare questo periodo ed elevo la mia lode al Signore, con libertà e semplicità.

2. IO PER DIO: CHIEDO PERDONO

Sempre prendendo in considerazione il mio vissuto dall'ultima confessione e guardandolo alla luce della Parola meditata questa sera, di che cosa sento di dover chiedere perdono al Signore?

- Come vivo il mio rapporto con il Signore e che posto gli riservo nella mia vita?
- Mi incontro con Lui nella preghiera, nell'Eucarestia domenicale, nel sacramento della Riconciliazione?
- Riesco ad incontrare il Signore nell'Eucarestia? Se ci sono, quali difficoltà avverto?
- Mi fido del Signore e so ricorrere a Lui nei momenti della prova?
- Invoco il nome di Dio con amore oppure lo uso come sfogo? Credo nella Provvidenza oppure mi affido alla superstizione o alla magia?
- Mi sento responsabile della serenità e della pace all'interno della mia famiglia? Nei rapporti con i genitori, le sorelle e i fratelli, gli amici... come interagisco, come cerco lo scambio e il dialogo?
- Sono capace di rispetto, fiducia, amore, gentilezza, comprensione per il prossimo? Riesco a vivere la dimensione del dono verso gli altri o mi ritrovo spesso egoista e concentrato sui miei bisogni?
- Sono sincero e amante della vita?
- Sono capace di perdonare? Coltivo sentimenti di odio, rancore o gelosia?
- Vivo le mie relazioni affettive (amicizia, fidanzamento, matrimonio) nel rispetto dell'altro/a, nella ricerca della volontà di Dio su di noi? Desidero il bene dell'altra persona più che ciò che fa piacere a me?
- Rispetto il mio corpo? So vivere in modo sereno e armonioso la mia identità di uomo e di donna? Rispetto il corpo dell'altro senza strumentalizzarlo? Sia nelle relazioni con me stesso che con gli altri?
- So individuare e concedermi dei sani momenti di relax? So ricrearmi senza ricercare evasioni lesive della mia dignità (uso dei media, internet, alcol...)?

Mi riconcilio con Dio

Nel sacramento della Riconciliazione ricevi, attraverso il sacerdote, il perdono dei tuoi peccati e fai esperienza dell'amore e della misericordia del Padre che non ti abbandona ma ti offre la possibilità di ricominciare di nuovo.

L'esame di coscienza che segue è una traccia che ti può aiutare a verificare la tua vita: ringraziare per i doni ricevuti, chiedere perdono per i tuoi peccati, guardare al futuro per rinnovare la tua relazione con il Signore.

Non è necessario rispondere a tutte le domande suggerite: l'importante è lasciar emergere gli aspetti salienti del tuo vissuto, ricercando le motivazioni interiori che ti hanno spinto ad agire in "quel" modo. Questo per abituarti ad andare alle cause del male che opera in noi e attraverso di noi, per compiere un po' alla volta un cammino di crescita che ci porti a riconoscere sempre più e sempre meglio il bene che Dio desidera per noi.

Accostati alla Confessione con la fiducia nella misericordia del Signore perché Egli ti ama e conta su di te. Puoi recitare questa preghiera:

*Ti ringrazio, Signore Dio,
per averci riuniti alla tua presenza
per rivelarmi il tuo amore e la tua volontà.
Fa' tacere in me ogni altra voce che non sia la tua.*

*Apri, mediante il tuo Santo Spirito,
la mia mente e il mio cuore alla tua verità
e alla tua conoscenza,
nel nome di Gesù Cristo, tuo Figlio nostro Signore. Amen*

1. DIO PER ME: RINGRAZIO

Prendo in considerazione il mio vissuto dall'ultima confessione ad oggi e, alla luce della Parola meditata questa sera, mi chiedo per che cosa sento di poter ringraziare il Signore.

- Quali aspetti della Parola ascoltata stasera sento importanti nella mia vita e ho potuto vivere, anche se in misura minimale? In quali circostanze? E con quali frutti?
- Quale volto di Dio mi ha accompagnato in questo periodo? Con

Un aiuto per preparare

Questi testi vogliono essere un semplice strumento per aiutare la tua preghiera

La chiamata all'amicizia con Lui

250. La cosa fondamentale è discernere e scoprire che ciò che vuole Gesù da ogni giovane è prima di tutto la sua amicizia. Questo è il discernimento fondamentale. Nel dialogo del Signore risorto con il suo amico Simon Pietro, la grande domanda era: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami?» (Gv 21,16). In altre parole: mi vuoi come amico? La missione che Pietro riceve di prendersi cura delle sue pecore e degli agnelli sarà sempre in relazione a questo amore gratuito, a questo amore di amicizia.

287. Per discernere la propria vocazione, bisogna riconoscere che essa è la chiamata di un amico: Gesù. Agli amici, quando si fa un regalo, si regala il meglio. E questo non è necessariamente la cosa più costosa o difficile da procurare, ma quella che sappiamo darà gioia all'altro. Un amico ha una percezione così chiara di questo, che può visualizzare nella sua immaginazione il sorriso dell'amico mentre apre il suo regalo. Questo discernimento di amicizia è quello che propongo ai giovani come modello se vogliono capire qual è la volontà di Dio per la loro vita.

288. Voglio che sappiate che quando il Signore pensa ad ognuno, a quello che vorrebbe regalargli, pensa a lui come un suo amico personale. E se ha deciso di regalarti una grazia, un carisma che ti farà vivere la tua vita in pienezza e ti trasformerà in una persona utile per gli altri, in qualcuno che lasci un'impronta nella storia, sarà sicuramente qualcosa che ti renderà felice nel più intimo e ti entusiasmerà più di ogni altra cosa in questo mondo. Non perché quello che sta per darti sia un carisma straordinario o raro, ma perché sarà giusto su misura per te, su misura di tutta la tua vita.

Vocazioni a una consacrazione speciale

274. Se partiamo dalla convinzione che lo Spirito continua a suscitare vocazioni al sacerdozio e alla vita religiosa, possiamo "gettare di nuovo le reti" nel nome del Signore, con piena fiducia. Possiamo – e dobbiamo – avere il coraggio di dire ad ogni giovane di interrogarsi sulla possibilità di seguire questa strada.

275. Alcune volte ho fatto questa proposta a dei giovani, che mi hanno risposto quasi in tono beffardo dicendo: «No, veramente io non vado in quella direzione». Tuttavia, anni dopo alcuni di loro erano in Seminario. Il Signore non può venir meno alla sua promessa di non lasciare la Chiesa priva dei pastori, senza i quali non potrebbe vivere né svolgere la sua missione.

276. Nel discernimento di una vocazione non si deve escludere la possibilità di consacrarsi a Dio nel sacerdozio, nella vita religiosa o in altre forme di consacrazione. Perché escluderlo? Abbi la certezza che, se riconosci una chiamata di Dio e la segui, ciò sarà la cosa che darà pienezza alla tua vita.

277. Gesù cammina in mezzo a noi come faceva in Galilea. Passa per le nostre strade, si ferma e ci guarda negli occhi, senza fretta. La sua chiamata è attraente, è affascinante. Oggi, però, l'ansia e la velocità di tanti stimoli che ci bombardano fanno sì che non ci sia spazio per quel silenzio interiore in cui si percepisce lo sguardo di Gesù e si ascolta la sua chiamata. Nel frattempo, riceverai molte proposte ben confezionate, che si presentano belle e intense, ma con il tempo ti lasceranno svuotato, stanco e solo. Non lasciare che questo ti accada, perché il turbine di questo mondo ti trascina in una corsa senza senso, senza orientamento, senza obiettivi chiari, e così molti tuoi sforzi andranno sprecati. Cerca piuttosto quegli spazi di calma e di silenzio che ti permettano di riflettere, di pregare, di guardare meglio il mondo che ti circonda, e a quel punto, insieme a Gesù, potrai riconoscere quale è la tua vocazione in questa terra.

(Francesco, *Christus vivit*)

“Chi cerca la verità cerca Dio, che lo sappia o no”

Edith Stein nasce a Breslavia nel 1892. Si professò atea dai tredici ai ventun anni, e quindi attorno ai quattordici anni, scrive di se stessa, "coscientemente e per libera scelta, abbandonai l'abitudine di pregare". All'università di Gottinga studia filosofia sotto la guida di uno dei più grandi filosofi del secolo scorso, il fenomenologo Husserl.

Come avvenne l'incontro di Edith con Cristo? Furono tre fatti.

Il primo accadde nel 1917 [Edith aveva ventisei anni]. Uno dei suoi amici più cari, Adolf Reinach, suo tutor nella ricerca filosofica, muore al fronte. Incaricata di riordinare i manoscritti dell'amico, ella non aveva il coraggio di incontrare la vedova coi tre bambini. "L'incontro colla signora Reinach, tuttavia, le riservò una sorpresa: la dubbiosa e disperata Edith fu consolata da quella donna di fede che non era spezzata dal dolore. Quest'esperienza sconvolse la giovane atea,

che si trovò... proiettata in quel mondo a lei sconosciuto gravitante attorno a Cristo". Edith cominciò a leggere il Vangelo.

Il secondo fatto ha... dell'incredibile. Durante una gita a Francoforte, entrò come turista in Cattedrale. Ad un certo momento sopraggiunse una donna, ancora con la sporta della spesa sotto il braccio, e si inginocchiò su una panca, depose la sporta e cominciò a pregare. Edith scrive: "mai potuto dimenticare quell'episodio". Che cosa la colpì? Che una donna semplice ed umile avesse un senso così profondo del mistero di Dio, da parlargli durante le sue faccende quotidiane. Per quella donna Dio era una realtà al contempo molto familiare: le parlava con le sporte del mercato accanto. E assai potente: a lui diceva le sue difficoltà.

Il terzo fatto avvenne quando Edith aveva trent'anni. Attanagliata dentro una grave crisi spirituale, così profonda che ne risentì anche la sua salute fisica, fu invitata da una coppia amica nella casa di campagna. Una sera, entrata nella biblioteca di famiglia, si imbatté nell'autobiografia di S. Teresa d'Avila. Ne rimase talmente affascinata che continuò a leggere per tutta la notte. Quando terminò la lettura, si disse: "questa è la verità". Comprese che Dio, della cui esistenza aveva dubitato per anni, l'amava e attendeva da lei di essere riamato. Nel 1922 ricevette il battesimo cambiando pertanto il nome in Teresa, e nel 1933 entrò nel Carmelo di Colonia con il nome di Teresa Benedetta della Croce. Morì nelle camere a gas ad Auschwitz il 9 agosto 1942. È santa.

Cristo ci primerea sempre

Tutto, nella nostra vita, oggi come al tempo di Gesù, incomincia con un incontro. Un incontro con quest'Uomo, il falegname di Nazaret, un uomo come tutti e allo stesso tempo diverso. Pensiamo al Vangelo di Giovanni, là dove racconta del primo incontro dei discepoli con Gesù (cfr 1,35-42). Andrea, Giovanni, Simone: si sentirono guardati fin nel profondo, conosciuti intimamente, e questo generò in loro una sorpresa, uno stupore che, immediatamente, li fece sentire legati a Lui... O quando, dopo la Risurrezione, Gesù chiede a Pietro: «Mi ami?» (Gv 21,15), e Pietro risponde: «Sì»; quel sì non era l'esito di una forza di volontà, non veniva solo dalla decisione dell'uomo Simone: veniva prima ancora dalla Grazia, era quel "primerear", quel precedere della Grazia. Questa fu la scoperta decisiva per san Paolo, per sant'Agostino, e tanti altri santi: Gesù Cristo sempre è primo, ci primerea, ci aspetta, Gesù Cristo ci precede sempre; e quando noi arriviamo, Lui stava già aspettando. Lui è come il fiore del mandorlo: è quello che fiorisce per primo, e annuncia la primavera. (Papa Francesco)