

## **Esame di consapevolezza**

### **Mi preparo...**

Mi rivolgo al Signore invocando lo Spirito Santo per cogliermi alla sua presenza. Mi posso aiutare con uno sguardo su un'immagine sacra a me cara, con un segno di croce, con una Parola di Dio che mi tocca particolarmente...

Mi raccolgo nel cuore, per poter vedere tutta la mia persona davanti al Signore, con i suoi occhi.

### **Chiedo un dono...**

Domando di vedermi come Dio mi vede, con il suo sguardo d'amore, nella totalità della mia storia.

### **Faccio memoria...**

Ripercorro la giornata, dialogando con il Signore su tutto ciò che è accaduto (le situazioni, gli impegni, gli incontri, le parole, i gesti, i pensieri e i sentimenti più significativi).

### **Riconosco...**

Tra i vari avvenimenti che ho vissuto, cerco di scorgere dove il Signore mi si è manifestato. Un volto, una situazione, un gesto...

Guardo anche quegli atteggiamenti di chiusura, dove il cuore sente che non ha corrisposto a come Lui mi vede nel suo amore.

### **Riparto...**

Parlo con il Signore riguardo a una realtà che accompagno in questo periodo con maggior attenzione spirituale: il punto debole su cui voglio lavorare in questo periodo per migliorare.

### **Termino...**

Chiedo allo Spirito Santo di mantenermi nell'unione con il Signore, perché io continui a guardare me e gli altri con l'intelligenza del cuore.

Fonte: <https://getupandwalk.gesuiti.it/lesame-di-coscienza/>