



Arcidiocesi di Udine
Ufficio di Pastorale Giovanile
Via Treppo, 3 – 33100 Udine
www.pgudine.it



Seminario di Castellerio, 7 febbraio 2020

Proposta per un esame di coscienza Ispirato a Mt 17,1-8

Celebrare la penitenza sulle pendici del Tabor significa farci carico del nostro peccato e del peccato del mondo sperimentando la presenza di Gesù nel cuore e chiedendo perdono a nome di tutti; farci carico del peccato e del disorientamento dei nostri amici, chiedere perdono a nome loro, riparare il male del mondo e invocare la benedizione di Dio.

L'esame di coscienza ci porta a guardarci dentro, nel silenzio di noi stessi, per riconoscere le nostre mancanze, assumercene la responsabilità, pentirci e chiedere perdono, per essere rinnovati.

Il sacramento della riconciliazione fa sì che il nostro cuore sia trasformato e, mai come in questo caso, *trasfigurato* dall'amore misericordioso di Dio.

Il Vangelo della trasfigurazione è un vero itinerario verso la misericordia: una strada di vita cristiana per tutti noi; proviamo a percorrere insieme qualche passo...

«...Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni li condusse in disparte. su un alto monte...»

Gesù invita noi suoi discepoli a momenti di distacco dalle cose e dagli impegni consueti, invita a cercare il silenzio, la riflessione, la preghiera. Effettivamente abbiamo bisogno di trovare pace e interiorità nelle nostre giornate piene di impegni, di preoccupazioni più o meno valide, di stanchezza, di stress.

La montagna è sempre un luogo di particolare rapporto con Dio. Dio sceglie i monti per le sue rivelazioni, i suoi doni di amore.

È importante anche cercare il luogo adatto alla preghiera, il luogo dove si può accogliere nella maniera più viva la presenza di Dio.

- ✓ Nelle mie giornate e nei miei propositi quotidiani, riesco a programmare momenti di preghiera "speciali" e qualche esperienza forte in uno dei tanti luoghi dove sono aiutato per un incontro vero con il Signore?
- ✓ Mi intrattengo con Lui nella preghiera, un attimo, almeno al mattino o alla sera?
- ✓ Vivo alla presenza di Dio cercando di trasformare ogni momento di lavoro, studio, tempo libero, divertimento... in "preghiera di gioia"?
- ✓ Mi rendo conto della Sua presenza nella mia vita?
- ✓ Santifico il giorno del Signore, la domenica, con la partecipazione alla Messa? Mi impegno a vivere secondo ciò che ascolto e capisco della Parola di Dio? La conosco? Cosa faccio per approfondire la mia formazione cristiana: la conoscenza della Sacra Scrittura, del Vangelo?

«...Gesù fu trasfigurato davanti a loro, il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la neve...»

Gesù si fa vedere in tutta la gloria di Figlio di Dio e i suoi discepoli possono contemplarlo, percependo qualcosa della sua grandezza e bellezza infinita. È un'esperienza talmente grande... «che bello per noi stare qui!»

Anche noi siamo spinti a coltivare l'esperienza della contemplazione del volto di Dio, del suo amore, della sua grandezza e della sua vicinanza.

- ✓ È bello per me stare con il Signore? Nei momenti di preghiera, nella Messa, nelle liturgie, nel silenzio della nostra camera?
- ✓ Riconosco veramente Dio come l'unico Signore della mia vita?
- ✓ Cosa faccio perché la mia vita sia sempre più conforme alla volontà del Signore? So vedere in me i doni che Dio mi fa e so metterli a frutto con senso di responsabilità per il bene della Chiesa e dell'umanità?
- ✓ Le mie parole sono rispettose di Dio degli altri? Ho bestemmiato, sono stato duro e violento nei modi di fare, nei pensieri, nelle parole?
- ✓ So testimoniare il Vangelo con la parola e la vita? So trasmettere agli altri il dono della fede che ho gratuitamente ricevuto o mi vergogno?

«...Una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: “Questi è il Figlio mio, l'amato...Ascoltatelo!”...»

La nube ci ricorda la presenza protettrice di Dio nel cammino del popolo ebraico ed esprime ora quella stessa presenza.

La voce è la voce del Padre. Aveva parlato in molti modi attraverso Mosè e i profeti; aveva dato sul monte le tavole della legge (i dieci comandamenti); ora parla attraverso Gesù, il Figlio, che ci darà la nuova legge, le beatitudini e il comandamento nuovo dell'amore. Per questo Cristo va ascoltato.

- ✓ Com'è la mia fede in Gesù Salvatore? Come lo ascolto? Conosco i suoi insegnamenti e li seguo?
- ✓ Coltivo nella mia vita un grande amore verso tutti, senza fare preferenze di persone, sull'esempio di Gesù?
- ✓ So dare stima alle persone senza cedere alla tentazione di sminuire l'altro/a per qualsiasi motivo? Ho l'abitudine di seminare discordie o critiche?
- ✓ Nella mia famiglia trascuro qualche persona, prendo parte alle difficoltà e sofferenze dei miei? Rispetto e obbedisco ai genitori? Come tratto i miei nonni?
- ✓ Mi interesso delle grandi sofferenze del mondo: le guerre, le ingiustizie, la fame, lo sfruttamento dei poveri, l'analfabetismo...?
- ✓ Mi interesso per i gravi problemi del disarmo, della violenza, delle terribili forme di schiavitù: camorra, usura, pedofilia, prostituzione...?
- ✓ Mi interesso dei problemi sociali, politici della mia città? E dei problemi dell'ambiente: inquinamento, droga, alcol, fumo...?
- ✓ Uso con equilibrio l'automobile, il motorino, la televisione, la musica, il telefono e ho precauzioni per non inquinare l'ambiente? Quali impegni mi assumo per rispondere a questi problemi?
- ✓ Mi prendo cura di chi soffre, degli ammalati, degli anziani, delle persone sole?
- ✓ Rispetto le cose degli altri?
- ✓ Mi preoccupa di pagare ogni forma di debito? E come mi comporto con chi ha debiti nei miei confronti?
- ✓ Reco danno ai beni pubblici?

«...All'udire ciò, i discepoli...furono presi da grande timore. Ma Gesù li toccò e disse: “...Non temete!”...»

Verranno anche per noi i momenti difficili, in cui proveremo paura. Ma il Signore Gesù è lì, sempre. Trasforma ogni sofferenza in vita, ogni morte in risurrezione. Dice uno scrittore: «è importante non dimenticare, nei momenti delle tenebre, ciò che abbiamo visto nei momenti

della luce». Anche a noi il Signore dà tanti momenti di luce, come sul Tabor. Quando vengono i giorni difficili, dobbiamo ricordare la bontà del Signore, credere alla sua fedeltà, unirci alla sua sofferenza, per essere uniti poi con Lui per sempre nella pienezza della vita.

- ✓ Ci sono ipocrisie nella mia vita, nel mio comportamento religioso?
- ✓ Sono legato a superstizione o magie? Credo all'oroscopo, frequento maghi o chiromanti... o sedute spiritiche?
- ✓ Il mio cuore è libero dall'idolatria del denaro, del successo, dell'apparire?
- ✓ Come mi pongo di fronte allo spreco nel modo di vestire, nel trucco, nel modo di fare feste, nei divertimenti?
- ✓ Come spendo il mio tempo? Come vivo la scuola? Mi preparo con serietà al mio domani?
- ✓ Con i compagni come mi comporto? Sono umile, accogliente, solidale? So condividere le mie ricchezze per aiutare chi è meno capace o sono egoista pensando solo al mio successo?
- ✓ C'è in me il senso dell'impuro ricordando che il tempio di Dio è luogo sacro?
- ✓ Come vivo la castità? Ho rispetto del mio corpo e di quello degli altri/e?
- ✓ I miei pensieri le mie parole, i miei sguardi sono secondo l'insegnamento del Signore? Mi capita di dedicare tempo alla pornografia, agli spettacoli immorali, violenti? Ho rispetto del mondo affettivo degli altri/e o mi prendo facilmente gioco dei loro sentimenti?