

ESAME DI COSCIENZA

Esame particolare circa: AMABILITA - DOLCEZZA

I ESERCIZIO

1. Ho accolto con un sorriso ispirato alla carità, chi mi ha chiesto qualcosa?
2. Sono stato condiscendente, e ho dato la preferenza agli altri, ogni volta che mi è stato possibile?
3. Ho fatto piacere, ho reso qualche servizio, anche non richiestomi?
4. Ho lasciato sempre il meglio agli altri, prendendo per me quanto vi era di peggiore?
5. Ho fatto pesare su altri il mio cattivo carattere?
6. Ho profittato di qualche occasione, per far piacere a chi mi aveva disgustato? (Occasioni perdute).

II ESERCIZIO

1. Mi sono mostrato freddo o indifferente verso qualcuno? (Quanta volte).
2. Ho compiuto qualche atto di gentilezza, quando non ne avevo voglia?
3. Sono riuscito a non mostrare noia nello stare con persone antipatiche, a interessarmi di loro?
4. Mi sono sacrificato in qualche occasione, per non disturbare altri? (Occasioni perdute).
5. Ho fatto ciò che altri ha dimenticato; chiudere porte, finestre...; raccogliere ciò che è caduto...: senza permettermi espressioni poco riguardose per il distratto?
6. Quante volte ho chiesto a Gesù la grazia di poterlo imitare nell'umiltà e nella dolcezza? (Minimo).

ASPIRAZIONI

Dio mio, fate che vi sia unità di pensieri nella verità, e unità dei cuori nella carità.

Gesù mansueto e umile di cuore, rendete il nostro cuore simile al vostro!

Signore, fate che vi amiamo tanto! Fate che ci amiamo tanto! Fate che vi facciamo amare tanto! S. FRANCESCO DI SALES.

O clemente, o pia. o dulcis Virgo Maria! *Salve Regina.*

Ecco 10 consigli, proposti da S. Francesco di Sales, per l'acquisto dell'AMABILITA':

I - Proporsi ogni mattina Gesù a modello, pensando a quelle sue parole: *Io sono mite ed umile di cuore.*

II - Avere il volto sempre atteggiato a serenità, anche quando si è soli e afflitti.

III - Pensare ogni mattina, dinanzi al buon Dio, quel che possiamo fare per far piacere agli altri.

IV - Prevedere le occasioni in cui dovremo frenarci, per tenerci pronti a farlo.

V - Porsi spiritualmente dinanzi alle persone come dinanzi a un quadro, scegliendo la visuale migliore, per rilevarne i pregi, e non vederne i difetti.

VI - Abituarsi al vocabolario della cortesia, ricordandosi che a chi sorride, tutto sorride.

VII - Cedere agli altri ogni volta che è possibile; dimostrarsi indifferenti nella scelta del giuoco, del passeggio, delle letture, delle vivande, ecc. Adattarsi ai gusti altrui.

VIII - Non rendere pesanti neppure le proprie virtù, col farne pompa, con l'ostentarle, umiliando quelli che non le hanno; o, peggio ancora, col renderle antipatiche.

IX - Non correggere alcuno senza averne l'autorità e senza aggiungere una parola garbata.

X - Non contrariare nessuno volontariamente; e, quando ciò accadesse, chiedere subito scusa.

Esame particolare circa la SENSIBILITA' MORALE

Pensieri

Non si turbi il cuor vostro... (Gv 14, 1).

Felice, chi rimuove da sé tutto ciò che può macchiare o aggravare la sua coscienza! (Imitazione di Cristo, 21, 2).

Vuoi sapere che cosa è un cuore indurito! È il tuo stesso cuore, se al solo pensarvi, non ti spaventi (S. Bernardo).

Molte volte camminiamo sul cuore altrui con inaudito cinismo; ma chiediamo garbatamente scusa al passante, quando, per inavvertenza, gli abbiamo pestato un callo.

Non fate confidenze alle persone che non hanno mai sofferto (Diadoco).

Qui la sensibilità è considerata complessivamente sotto l'aspetto morale e quello spirituale; quindi gli esercizi proposti sono diretti a rendere l'anima padrona dell'impressionabilità morbosa, dell'impulsività, del nervosismo, dell'impazienza...: con grandi vantaggi per la delicatezza di coscienza, la serenità e la pace.

I ESERCIZIO

1. Prima di parlare o di agire, mi sono raccolto un istante nell'intimo dell'anima?
2. Ho troncato letture, conversazioni..., appena ne ho sentito disagio nella coscienza?
3. Ho saputo reprimere i piccoli moti d'impazienza o d'insofferenza, sorti in me? (Mancanze).
4. Ho ammesso in me, sentimenti di affetto particolare per qualcuno?
5. Ho chiesto subito perdono a Dio, per le mancanze sfuggite alla mia fragilità?
6. Quante volte ho chiesto oggi a Dio la delicatezza di coscienza?

II ESERCIZIO

1. Ho fatto qualcosa, oggi, contro coscienza? Ho seguito le divine ispirazioni?
2. Ho saputo reprimere la mia impulsività, soffermandomi qualche tempo, prima di leggere un giornale, una lettera... prima di fare un rimprovero?
3. Sorprendendomi a fantasticare, ho subito elevato il pensiero a Dio?
4. Ho respinto qualche risentimento, verso chi mi ha fatto dispiacere?
5. Dopo un insuccesso, mi sono tenuto calmo e rassegnato al volere di Dio?
6. Mi sono raccolto per qualche istante, al principio di ogni occupazione importante?

ASPIRAZIONI

L'anima mia è sempre sulle mie mani, per non dimenticare la vostra Legge, o Signore! *Sal* 118, 109.

Sia il mio cuore immacolato, affinché io non resti confuso, o Signore! *Sal* 118, 80

Degnatevi, o Signore, custodirci in questo giorno (in questa notte) dal peccato. TE DEUM.

Fate, o Giuseppe, che la nostra vita scorra scevra di peccati, e che sia sempre difesa dal vostro Patrocinio.

Fonte: sito "discepoli di Gesù e Maria"

<http://www.pregchiereagesuemaria.it>