***Traccia per l’esame di coscienza per la 24 h per il Signore 2024***

***CAMMINARE IN UNA VITA NUOVA (Rm 6,4)***

**Lodo il Signore della bontà.**

Parti così: confessarsi è mettersi davanti a Dio con tutto se stessi! Parti, allora, dalla **gratitudine**, che, per te, oggi, ha il nome e il volto di tante persone e di tante situazioni. Ricordale, sono la tua casa! Se oggi sei qui è perché questo mondo ti ha generato e promesso una vita davvero abbondante.

In questo ultimo periodo dove ho sperimentato questa Sua cura per me? Quali passi nel bene ho potuto compiere? In cosa sono cresciuto? Vai a ritrovare, nelle pieghe della ferialità, i segni del suo Passaggio. Con **sincerità** stai in te stesso, davanti a Dio, che ti legge il cuore amandolo. Con i suoi occhi buoni rileggi la tua storia.

**Ritorna in te e prova a considerare ..**

**..la tua relazione con Dio**

Chi è Dio per te? Come hai custodito gli spazi della tua intimità con Lui, del tuo stare “cuore a cuore” con Lui? L’Eucarestia domenicale, il tuo momento di preghiera quotidiano, l’ascolto della Parola da quali sentimenti sono accompagnati? Esistono spazi di silenzio nelle tue giornate? Con che ritmo vivi la Riconciliazione? Respiri la presenza di Dio nella tua vita? Nei tuoi discorsi con gli altri, Lui rimane un estraneo? Esiste, nella tua preghiera, l’intercessione?

**..la tua relazione con gli altri**.

Stai crescendo nel dono? Con quanta disponibilità, apertura, generosità incontro gli altri? Nelle tue amicizie: sei sincero o doppio? Ti prendi cura delle relazioni significative? Hai ferito o tradito qualcuno? Come sono le tue relazioni in famiglia? Come usi i tuoi soldi e le tue cose? C’è spazio per i poveri nella tua vita e nel tuo bilancio mensile? Cerchi di essere onesto sul tuo lavoro? Ti impegni o sprechi tempo, energie, intelligenza? Nelle tue relazioni affettive: sei trasparente, fedele, capace di un dialogo franco e rispettoso? Se sei sposato quanto il tuo rapporto di coppia si apre con generosità a forme di servizio e di condivisione? Ci sono relazioni in cui ti accorgi di essere troppo dipendente o di legare troppo gli altri a te in modo dannoso per loro? Conservi rancore nei confronti di qualcuno? Ti interessi della vita della Chiesa e del mondo? Dove ti è possibile, offri il tuo contributo originale?

**.. la relazione con te stesso.**

Lasci che sia lo sguardo di Dio a contare più di ogni altro nella tua vita? Hai una buona cura di te: ritmi di vita sostenibili, riposo, cibo? Sei più preoccupato/a dell’apparenza che del vero te? Hai vissuto esperienze che hanno messo a rischio la tua salute o che esprimevano la tua voglia di trasgressione o aggressività? Stai crescendo nell’obbedienza alla tua storia, al contesto in cui vivi, alle persone che hai accanto senza sognare sempre un “altrove” dove certamente faresti meglio? Hai il coraggio di pagare per le tue idee e, allo stesso tempo, di essere aperto al confronto e a riconoscere il tuo errore? Ti accontenti delle banalità o coltivi una visione critica, ispirata al Vangelo, con cui leggi le cose che capitano attorno a te?

Quali scelte, parole, gesti, omissioni hanno reso meno bella, secondo la logica del Vangelo, la tua vita e quella degli altri? Cosa non vorresti aver compiuto?

Prova a fare lo sforzo di andare a vedere le “radici” profonde del tuo male, gli atteggiamenti di fondo (invidia, rabbia, pigrizia, mancanza di fede…) che condizionano maggiormente la tua vita e mettili nelle sue mani perché li guarisca.