

SPUNTI PER UN ESAME DI VITA ALLA LUCE DEL VANGELO, E PER UNA RIFLESSIONE SULLA VITA CRISTIANA «DI FATTO»



«Al farsi sera della vita, mi esamineranno sull'amore»
SAN GIOVANNI DELLA CROCE, *Avisos y sentencias espirituales*

Le domande che seguono sono intese e «fotografare» nel modo più reale possibile la nostra vita quotidiana, dunque vanno collocate in una giornata «tipo», nella linea della «vita di fatto» e assolutamente non in quella del «dovere essere» o dei pii desideri. Alcune domande possono però richiedere più giorni di osservazione e di attenzione, oltre ad una accurata lettura dei moti interiori che si agitano in noi e sono alla radice del nostro agire esteriore. Si vogliono così fornire degli scatti che fissano alcuni nostri atteggiamenti come se vengano visti da fuori, da una persona che ci incrocia per la strada o sul pianerottolo di casa, o, meglio ancora, da una persona che ci è accanto con continuità, come un parente o un collega di lavoro ... Alcune domande richiedono una risposta «brutale» e netta, non abbellita, molto breve ed essenziale; altre, invece, una riflessione ed una osservazione più profonda: comunque, poche righe di risposta per ciascuna domanda, e scritte in modo chiaro! Nelle domande che seguono, la quantificazione è essenziale. Occorre infatti precisare *quanti minuti, quante ore, quante volte* si compie o meno una determinata azione: non è solo un modo di dire, è un lavoro forse noioso da compiere in modo accurato, ma esso ci costringe ad una verifica tangibile, a guardare la realtà *così come è* e non *come vorremmo che fosse*! È come la contabilità della nostra azienda spirituale! Le domande sono presentate a «grappolo», per far emergere diversi aspetti di un medesimo problema. Ciascuno può aggiungere al questionario domande importanti secondo la propria sensibilità, cercando che siano il più possibile concrete e quantificabili, proprio verificabili.

LA PROSA QUOTIDIANA

01. Quando mi sveglio durante la notte, a che penso? Sono angosciato, impaurito, arrabbiato, in preda all'ansia, o che altro? Che pulsioni sento, a quali tra queste acconsento? Ho acquisito alcune abitudini, per esempio in piena notte mangio come un topolino sbriciolando qua e là, guardo la televisione facendo zapping su canali a quelle ore discutibili, magari con il volume troppo elevato procurando fastidio a quanti mi circondano, forse con la nascosta intenzione di attirare la loro attenzione sul mio malessere? Di cosa ho sete, fame veramente? Come interpreto questi comportamenti, non sono forse come droghe che narcotizzano un malessere o una insoddisfazione più profonda? Cosa mi agita veramente durante la giornata, appesantendo la mia psiche? Quante volte ho invocato Gesù nei momenti di insonnia? Quando mi hanno svegliato nel sonno i miei figli, come ho reagito? Ho fatto alzare sempre l'altro coniuge, o ne ho tratto occasione per pregare?
02. Qual è il mio primo pensiero quando mi alzo la mattina? Mentre mi preparo, prima di uscire, a che penso? Quante volte mi rivolgo a Gesù? In che condizioni lascio il bagno, il letto, la cucina quando sto per uscire di casa? Come curo le cose materiali? Esprimo moti di egoismo, nervosismo, rabbia o di disappunto, attraverso il disordine e la trascuratezza materiale? Quante volte le cose di casa si sono rovinate per la mia incuria o il mio disordine cronico da pigrizia (oggetti di vetro cadute e rotti perché messi male, qualcuno che scivolato perché non ho asciugato a terra, il lavandino intasato per non aver tolto i capelli ...)? Sono convinto che il disordine e la confusione materiale è spesso sintomo di una confusione interiore? A che penso aspetto fisico? Voglio apparire bello/a, sexy, con particolari provocanti (vestiti molto aderenti, un po' trasparenti, o scollature più pronunciate), su chi voglio fare colpo, perché? Come saluto mia moglie/mio marito quando esco di casa? A che penso mentre preparo i bambini, che cosa dico loro?
03. Durante il trasporto da casa al posto di lavoro, a che penso? Che sentimenti nascono in me nei confronti della gente che incrocio sul mio cammino, fastidio, compassione, rabbia, disagio? Quando vedo qualcuno che rallenta o intralcia la mia corsa, come reagisco? Capita che io risponda male a chi fa «scorrettezze» urbane, salta la fila, taglia la strada, inveisce? Quante parolacce ho proferito in macchina? Quando provo freddo, stanchezza, scomodità durante i trasferimenti, quale reazione interiore si verifica? Quante volte, benché stanco, ho ceduto il posto in pullman, tram o metropolitana, rimanendo in piedi, senza farmi notare?
04. Al lavoro, qual è la parola che esce dalle mie labbra più frequentemente? Di che parlo più di frequente con i colleghi? Quante volte critico, riprendo gli altri, o so perdonare, lodare, esprimendo ammirazione, solidarietà, comprensione? Quali sentimenti e moti si agitano dentro di me durante il lavoro: tensione, nervosismo, rabbia? Quante volte sorrido e sdrammatizzo, quante volte ho litigato?
05. Cosa dico ai miei colleghi quando li incontro, cosa penso? So sorridere anche quando non ne ho voglia, o sono serio? Cosa pensano di me i colleghi con cui non ho un buon rapporto? Che critiche mi muovono o su cosa sono risentiti? Cerco di andare loro incontro in qualche aspetto? Quando mi riferiscono che qualcuno ha parlato contro di me, dicendo il falso o una parte di verità, come reagisco? Cerco di comprendere costruttivamente le loro critiche? Come saluto i miei amici, le mie amiche più care, ed invece come tratto quanti mi sono antipatici? Quando incontro un collega o una collega, dove va il mio occhio, ai particolari, alle forme nascoste e sensuali del corpo o del vestito, o a mia volta cosa voglio mettere in mostra? Cosa mi aspetto da loro, in cosa talora mi deludono?
06. Cosa so della vita o della famiglia di quanti lavorano con me? Cosa so della condotta religiosa dei miei colleghi? Quante volte oggi ho pregato per loro e per i loro problemi? Quante volte mi
40. Quante volte nell'ultimo mese ho pensato alla mia morte? Che sentimenti ho provato? E a quella dei miei cari? Che risoluzioni mi sono venute in mente? C'è qualche aspetto della mia vita che è oggi fumoso o nebuloso, caotico, problematico, e che invece mi piacerebbe avere risolto al momento della morte? Questo evento rappresenta davvero per me «sorella morte», che mi accompagna quotidianamente? Ne parlo con Gesù?
41. Quante volte nell'ultimo anno con il coniuge, i figli o con amici, ho avuto il coraggio di fare una correzione riguardante comportamenti contrari al Vangelo, oppure per la paura di perdere il loro consenso non ho detto nulla? Ho cercato attraverso la riflessione, la preghiera ed il consiglio di persone più esperte, il modo migliore per consigliare i dubbiosi, correggere gli erranti? Quanti minuti ho pregato oggi, quante piccole rinunzie ho fatto per il coniuge, i figli e gli amici più stretti? Sono consapevole che molto della loro crescita spirituale dipende dai miei consigli, dalla mia decisione e dalla mia fede e preghiera, oppure non ci credo poi tanto e di fronte alle difficoltà, lascio comodamente tutto ... al caso?
42. Ho cercato di prendermi cura delle persone che mi sono più vicino nelle attività parrocchiali, e fanno parte del mio «gruppetto»? Quanti minuti ho dedicato ogni giorno alla preghiera per ciascuna di loro? Quanto tempo (minuti, ore) ho dedicato con sforzo ad ascoltare quelle persone che mi parevano più bisognose, o con cui ho avuto in pratica occasione di interagire? Quante sono le persone tra queste che mi stanno antipatiche o di cui non ho un buon concetto? Quale è la ragione profonda di questo epidermico rifiuto verso alcuni?
43. Quante volte sono stato a traino della strutture parrocchiali, chiedendo o addossando a queste ed al parroco tutta la responsabilità di crescita delle persone? Ho capito che le strutture di per sé creano solo un terreno favorevole, ma poi devo essere io con la mia libera iniziativa e responsabilità, con il mio sacrificio e la mia preghiera, ad arare, a seminare ed a raccogliere nei cuori delle persone? Ho capito che, di fatto, i diversi gruppi costituiscono una occasione di crescita molto remota: occorre ascoltare più spesso (settimanalmente) le persone cuore a cuore, consigliarle, pregare per loro, esigere da loro un impegno maggiore, scuoterle quando necessario, confrontarsi con loro?
44. Quante volte nell'ultimo anno ho avuto gesti di accoglienza e di attenzione disinteressata verso persone in difficoltà, sole o separate, anziane, sfortunate, malate di mente o con handicap, rifugiati o forestieri, che incontro vicino casa o nel mio quartiere o nel mio palazzo, che forse non hanno niente di attraente ai miei occhi anzi molto di ripugnante? Quante volte nell'ultimo anno le ho invitate a casa mia, sobbarcandomi la sforzo di preparare un pranzo o la cena, a farle sentire amate almeno per poche ore, nel mio focolare? Penso veramente che questo tipo di azioni le debba svolgere solo il gruppo «Caritas»? Perché iniziative di questo genere non possono diventare una consuetudine positiva della mia famiglia, da trasmettere ai miei figli sin da piccoli? Come mai non ne percepisco l'esigenza? Oppure vivo in una struttura di amicizie esclusive di vecchi data (sempre le stesse) che mi sono costruito e selezionato, tutte della stessa zona e dello stesso ceto sociale, di persone tutte «simpatiche», in cui ci si «coccola» a vicenda, ci si «scambia» inviti, ma in cui non c'è spazio per iniziative di carità genuinamente evangelica e non c'è una reale crescita spirituale? So farmi avanti con coraggio ed iniziativa personale, o anche in questo sono a traino degli altri? Quante volte nell'ultimo anno sono stato a trovare in ospedale, conoscenti od amici ricoverati, per mia iniziativa, senza che nessuno me lo chiedesse? Ho saputo farmi avanti offrendo la mia collaborazione (qualche piccola spesa, qualche passaggio in macchina), qualora fosse necessaria?

dico, conscio dei rischi che si possono correre? Leggo in me una coraggiosa determinazione a cambiare, a lottare, a cercare Gesù con una vita di donazione reale, oppure mi accontento di vivacchiare, lascio cadere ogni dubbio e domanda? Percepisco la distanza che separa il mio modo di agire attuale da una vera vita di donazione a Gesù ed al prossimo? Ho idea in cosa possa consistere un serio impegno per la santità, oppure faccio finta di non capire, faccio orecchie da mercante, ignoro l'esempio dei santi? Quanti libri, biografie di santi ho letto nell'ultimo anno? Eppure in altri problemi sono molto più sveglio, più furbo, più «sgamato». Quando si tratta di comprare una automobile, un computer nuovo, o anche per un problema serio di salute, mi documento, chiedo, confronto con cautela, ho i miei gusti, le mie idee. Perché non faccio lo stesso nella vita di preghiera e di fede? Non sarà mica che, in fondo, trovo comodo vivacchiare, non avere idee, non avere volontà, vivere spiritualmente a traino degli altri? Sono io che propongo, oppure sono sempre trainato, portato avanti, senza una meta precisa, campando alla giornata come un bambino piccolo che fa i capricci e non vuol camminare? Gli incontri comuni di preghiera organizzati in Parrocchia, si inseriscono in un mio cammino personale di preghiera e di fede, che io personalmente guido e porto avanti giornalmente, oppure cadono come i cavoli a merenda, completamente decontestualizzati, e per di più, a traino?

- 37.** Mi è capitato di soffocare la voce di Dio con un attivismo solo apparentemente rivestito di bene, per mettere a tacere un bisogno più profondo, una paura intima? Qual è il rapporto tra le attività che svolgo in parrocchia in termini di ore/settimana, e quella che dedico alla preghiera personale, in cappella o in casa (meditazione, rosario)? Ho capito che manifestazioni nella mia vita la paura della morte, l'ansia, l'angoscia? In quale modo subdolo cerco di soffocare questa paura nella mia vita quotidiana, per es. con un attivismo eccessivo, con il lavoro eccessivo, o con il divertimento o con l'attaccamento morboso a certi rituali (es. la televisione, il sesso che si carica di aspettative spesso deluse)? Cosa proverei dentro di me, cosa succederebbe nella mia vita se Gesù mi togliesse alcune di queste cose, anche buone? Mi chiedo coraggiosamente cosa si nasconde dietro alcuni miei desideri anche buoni, quale ne è la vera radice psicologica e spirituale? Ho paura di scoperchiare il pentolone delle mie passioni, dei miei sentimenti e delle mie pulsioni? Cosa ho paura di scoprire? Forse che, in realtà, nella mia condotta cerco nascostamente soprattutto il piacere, e l'apparire?
- 38.** In questi giorni dove mi hanno condotto la mia immaginazione e la mia fantasia, quando le ho lasciate libere di vagare? Che sensazioni e sentimenti hanno sollevato in me questi viaggi fantastici? Non sarà che i pensieri lasciati liberi vadano a finire proprio nel mio baricentro esistenziale, ossia nelle cose che percepisco realmente come centrali per mia vita? Ho mai messo le redini a queste cavalcate nelle praterie interiori? Quante volte queste fantasie mi hanno distratto dai problemi miei, del coniuge o del figlio, e dalla preghiera per loro? Quante volte ho sognato di compiere iniziative di bene e di carità, con l'aiuto di Dio?
- 39.** Ho avuto paura oggi di reagire come San Francesco d'Assisi, che buttò tutto ciò che poteva frenare la sua corsa, e scelse in modo drastico ed immediato Gesù? Perché ho paura delle scelte forti per Gesù? Non sarà mica che per me queste scelte significano un po' «morire»? Ho paura di pagare di persona per le conseguenze delle mie scelte, per la povertà e la difficoltà in cui mi posso trovare dopo aver fatto una grande donazione, e soprattutto del fatto che non posso tornare più indietro? Perché ho paura di donarmi sinceramente a Gesù ed al prossimo? Qualche volta ho paura di rimanere incastrato? Non sarò diventato calcolatore quando si tratta del mio rapporto con Gesù e con il prossimo? Mi rendo conto che in questi aspetti di fondo è in gioco il nucleo fondamentale della fede cristiana, chi ama la propria vita la perderà, che la perderà per causa del Vangelo troverà una vita senza fine?

sono disturbato per loro, facendo qualche gentilezza o favore senza farmi notare, anche se non ero obbligato?

- 07.** Quante parole inopportune, battute infelici, mi sono sfuggite in questa giornata, verso figli, coniuge o amici? Quante volte ho compromesso un rapporto per una osservazione infelice presa male? Sono stato in grado di controllare la lingua e trattenerla, se necessario? Ho riflettuto alla presenza di Dio, se Gesù voleva che dicessi una certa cosa? Quando ho parlato fuori luogo, quale è stato il movimento interiore che mi ha spinto: impazienza, invidia, ira, superbia ...? Quante volte oggi ho detto male di qualcuno, e quante, invece, ho evitato di parlare male, mordendomi la lingua?
- 08.** Cosa mi rimprovera mia moglie/mio marito, magari le stesse cose da parecchi mesi o forse da anni? Come ho cercato di comprendere e seguire nella pratica queste indicazioni ripetute oppure le ho prese con orgoglio indifferente? Quante volte mia moglie/marito mi ha chiesto di pulire la macchina e non l'ho fatto? Mi rendo conto che talvolta ci sono dei comportamenti incancreniti nella famiglia che sono contrari alla carità cristiana (per es., non mi rifaccio mai il letto, non pulisco la cucina dopo aver sbriciolato, lascio sempre i vestiti e le scarpe in salotto, non mi faccio mai le valige, oppure spendo troppi soldi per il parrucchiere, dall'estetista, per lo shopping)? So coraggiosamente cambiare queste strutture di vero e proprio «sfruttamento familiare»? Rimango talora meravigliato dall'esempio di altre coppie che conosco, in cui i coniugi di scambiano delicatezze ed affetto di cui io non sono più capace, in cui i figli sono educati ed i genitori non gridano in modo isterico? Ho avuto il coraggio di chiedere loro come impostano la loro vita e come educano i figli? Sono riuscito oggi a vivere manifestazioni concrete del mio amore durante la giornata? Voglio al di sopra di tutto che mio marito/moglie sia un ottimo cristiano? Di cosa avrebbe bisogno tua moglie o marito, in questa prospettiva? Ne avete mai parlato? Quanti minuti prego per lui/lei, e parlo con Gesù delle sue/nostre preoccupazioni? Come ho affrontato i problemi e le decisioni familiari importanti, con l'aiuto della preghiera, con la riflessione attenta, magari chiedendo consiglio a persone più esperte? Quando tempo ho dedicato (minuti o ore), a lavorare esplicitamente, a documentarmi, a discutere con il coniuge su un dato problema (di scuola, di salute, di lavoro)?
- 09.** Ci sono nella nostra vita e nel rapporto di coppia delle azioni, che usiamo come droghe per narcotizzare la nostra coscienza, caricandole di aspettative per sanare una insoddisfazione più profonda e ricadendo nel meccanismo senza uscita aspettativa - delusione? Quale è il nostro idolo, che non è assolutamente modificabile: l'idolo della dieta e del fitness, il cibo smoderato o il bere alcolici, l'idolo della partita domenicale da giocare o da seguire, il lavoro ossessivo senza pausa, la televisione, la musica, il sesso, le vacanze estive da compiere immancabilmente al mare e per giorni 30, fare tardi il sabato sera, la disposizione (peraltro caotica) delle mie cose, dei miei libri e dei miei oggetti che nessuno deve modificare ... Di quali cose non posso fare a meno e mi imbestialisco in modo spropositato, quando vengo ostacolato?
- 10.** Quali sono le mie scuse abituali, le mie giustificazioni quando dico di no a Gesù o agli altri con comportamenti contrari al Suo Vangelo? Mi rendo conto che con questi falsi motivi continuo a confondere la mia coscienza ed in realtà evito di entrare a tiro di Gesù non una volta sola o due o tre (il che avrebbe anche un senso), ma per mesi e spesso per anni? Uso come degli alibi motivazioni apparentemente ragionevoli (niente di nuovo sotto il sole): sono molto stanco, ho problemi di soldi e devo pagare il mutuo, ho i figli piccoli e non dormo la notte, ho il papà malato, ho una malattia seria, devo scappare, non ho tempo. Sono consapevole che nessuna di queste circostanze mi sovrasta e mi forza al punto da non pregare, da non avere la coscienza pulita, non andare a Messa, ma esse sono in realtà una chiamata con cui Gesù mi chiede di portare la sua Croce? Sento la libertà ed il desiderio di dire a Gesù che può comunque contare su di me?

Comprendo che devo camminare senza sosta, succeda quel che succeda, ogni giorno un poco, superando coraggiosamente gli ostacoli spesso apparenti (ed amplificati da stati d'ansia), verso l'incontro con Gesù? Ho fede che Lui stesso si prenderà carico di questi problemi, se io Lo cerco con cuore sincero senza stancarmi mai?

11. A pranzo, cerco sempre le soluzioni più appetitose e costose, oppure quelle più economiche? Quanti euro spendo in media per il mangiare ogni giorno, e per le merende o caffè fuori orario? Ho saputo risparmiare qualcosa ogni giorno, per spirito di penitenza e per aiutare il prossimo (anche 1 euro al giorno, fa 365 euro all'anno, una bella sommetta!)? Mangio cose che mi fanno poi male, o sono contrarie alle prescrizioni del medico, o anche troppo? Mi adeguo alle scelte degli altri per quanto riguarda il locale per il pranzo, o impongo sempre i miei gusti? Di che parlo a pranzo? Quelli che vengono con me a pranzo o al caffè, cerco di conoscerli meglio e di farmi conoscere? Lascio parlare o sono al centro dell'attenzione? Cerco di capire dai loro interventi cosa hanno dentro, e di comprenderli? Il pranzo è un momento di riposo per me e per gli altri, o di ira, rabbia e mancanza di carità per le discussioni che vengono sollevate? Quante volte nell'ultima settimana ho sentito il bisogno di digiunare come forma di penitenza e di preghiera, rinunciando ad un piatto, riducendo la quantità di cibo o anche, se è opportuno, saltando il pranzo?
12. Ho violato le confidenze di qualcuno, la sua «privacy»? Ho saputo conservare i segreti che mi sono stati confidati, o quelli che ho ascoltato in corridoio? Se una persona mi confida qualcosa, ho saputo mantenere il segreto? Ho evitato di riferire parole o avvenimenti che possono seminare discordie? Sono stato dominato da spirito da «comari», che denota sempre un vuoto interiore, oppure ho agito sempre mosso dal discernimento e dalla carità, cercando il bene del prossimo?
13. Dei colleghi che reputo non - amici, cosa ho fatto oggi per aiutarli o per sdrammatizzare situazioni di conflitto ormai incancrenite? Quante cose di lavoro ho fatto per abitudine e come d'abitudine, senza cercare una modo migliore ed una soluzione più intelligente, anche se questo spesso richiede sforzo? Confronto il mio modo di fare con quello di altri colleghi più bravi, e cerco di imparare da loro? Quali sentimenti mi dominano durante il lavoro, finire il prima possibile, rabbia, nervosismo, o che cosa? Cosa ho fatto oggi per unirmi a Gesù durante il lavoro? Quante volte ho perso tempo in cose inutili? Quando faccio male qualcosa sul lavoro, mi rimorde la coscienza?
14. Quando sono andato su Internet per leggere un giornale online, su quale voce o link ho cliccato? Sulle cose più piccanti (calendari, concorsi di bellezza, foto scabrose) o sul gossip (intercettazioni telefoniche piccanti riportate dai giornali, etc.)? Mi rendo conto che queste cose occupano la mia memoria ed la mia immaginazione, che va sempre purificata per riempirsi delle cose di Dio? Mi sono soffermato su immagini o notizie che mi hanno allontanato da Gesù, o che hanno alimentato una curiosità morbosa? Quanto tempo ho dedicato alla navigazione sulla rete, distraendomi dal lavoro che dovevo compiere, o pesando sulla bolletta telefonica? Come ho usato oggi la e-mail? Ho risposto con carità ai messaggi più fastidiosi? Ho pensato ponderato alla presenza di Dio il contenuto delle mie mail, oppure ne ho spedito alcune per fretta o superficialità, che sono in realtà affilate e dolorose come spade? Che sentimenti mi dominano quando scrivo messaggi? Ci sono sentimenti disordinati, che mi sono sfuggiti di mano, per es. amici/amiche di «penna elettronica», magari dell'altro sesso, con cui sono in corrispondenza, con cui perdo troppo tempo o dico cose inopportune, poco caritatevoli, imbarazzanti, scherzando con doppi sensi in «ambiti scottanti», etc.? Ho scelto per pigrizia di comunicare per e-mail, quando invece sarebbe stato meglio telefonare o addirittura visitare quella persona, e sincerarmi veramente della situazione, della salute, delle difficoltà che si esprime anche attraverso

33. Ho avuto pensieri di superiorità nei confronti di altre persone? Quante volte le ho giudicate male? Ho cercato di comprendere la radice di certi atteggiamenti? Ho cercato di imparare a pensare «bene» delle persone, a scoprirne i talenti? Ho saputo accettare la provocazione (esplicita o implicita) sollevata da chi sento diverso da me? Mi sono chiesto se penso male alcune volte di persone migliori di me, sotto alcuni aspetti? So sollevare discussioni di politica, di cultura, di religione, per confrontarsi insieme e crescere, oppure non parlo mai di argomenti culturalmente elevati perché, in fondo, sono ignorante in materia e non voglio documentarmi? Quante volte ho parlato dell'ultimo modello di telefonino, di motorino, di calcio, e non di romanzi, di problemi sociali, economici (come la finanziaria)?
34. Quante confessioni ho fatto nell'ultimo anno? Ho applicato i propositi della mia ultima Confessione, e la penitenza indicata dal sacerdote? Da quanto tempo mi confesso sempre delle solite cadute e non mi impegno in modo risoluto a combatterle, per pigrizia o per superficialità? Da quanto tempo la mia Confessione è povera ed uguale a se stessa (forse da anni ...), per mancanza di lotta, per mancanza di verifica giornaliera, per mancanza di preparazione seria, fatta di fretta con un orecchio al sacerdote ed un altro alla Messa? Il mio rapporto di Dio in questo mese è stato diverso da quello dello scorso mese? Ho avuto paura di farmi delle domande scomode o vergognose, prima davanti a Gesù ed alla mia coscienza, poi davanti al sacerdote, di mettermi in crisi, di chiedermi sinceramente la vera radice di certi comportamenti od omissioni? Ho avuto paura di confrontare la mia vita con quella di altre persone più devote, bollandole come «fanatiche» o «bigotte» ed evitando il confronto, ho saputo imparare anche da loro? Mi è capitato di capire che sono un cristiano «mediocre» e posso fare molto di più? Cosa ho avuto paura o vergogna di scoprire dentro di me e di svelare a Gesù ed al sacerdote? Mi è capitato, per vergogna, di zittire o non raccogliere piccole inquietudini di coscienza, o addirittura dubbi che Gesù è andato soavemente suscitando dentro di me? Il colloquio con il sacerdote nella Confessione ha portato luce ad alcuni angoli della mia vita, oppure lo per primo non ho avuto il coraggio di sollevare questioni «scottanti» e di cercare cosa non va bene? Vado ad ascoltare la voce di Gesù oppure uso la Confessione per usi impropri, per conforto psicologico, sfogo, lamentele, che magari andrebbe incanalati in altri contesti pur utili (per es. una chiacchierata fraterna o nella direzione spirituale, che può essere distinta dalla confessione e magari con un sacerdote diverso)? Nella mia Confessione vado subito al nocciolo della questione? So essere direttissimo, essenziale ed esplicito nella mia Confessione, e chiamare le cose con il nome ed il cognome che esse hanno veramente dentro di me, senza abbellirle con eufemismi da educanda che rischiano di essere menzogneri e bugiardi e mi lasciano alla fine con l'amaro ed il dubbio in bocca? Ho sperimentato che la gioia della Confessione è proporzionale a quanto ho aperto senza paura la mia anima a Gesù?
35. Ho sperimentato che si può essere poco sinceri con Gesù, con noi stessi e con il sacerdote in modi diversi: non solo dicendo una bugia, ma anche evitando certe «complicazioni» di cui abbiamo paura, non facendo esplorazioni coraggiose dentro di noi, non mettendoci in crisi, sapendo che il male si può nascondere anche (e soprattutto) sotto l'apparenza di bene? Mi so fare delle domande scomode sul mio cattolicesimo di facciata, sul mio impegno mediocre nella virtù, oppure aspetto che altri mi contestino, quelle poche volte che succede (e poi reagisco pure male ...)? Mi so confrontare con esempi significativi di generosità dei santi, oppure mi accontento di stare a galla nel micro - ambiente «provinciale» in cui vivo?
36. C'è qualche persona che mi aiuti a crescere nella vita spirituale? C'è qualche persona che abbia la libertà di correggermi, di dirmi le cose in faccia senza che io me ne vada sbattendo la porta? Ho capito che altrimenti non cresco per niente, e rimango sempre allo stesso punto? So che io stesso debbo offrire lo spunto e l'occasione perché mi vengano dati dei consigli, devo essere io a sollevare i problemi con molta sincerità e coraggio, proprio come si fa con un me-

preso nei giorni e nelle settimane successive? Come faccio a crescere la mia vita spirituale, quale ne è il motore, quali sono gli appoggi a cui aggrapparmi, oppure rimango sempre allo stesso punto e proprio nessuno può aiutarmi? Come verifico la mia crescita? Quante volte mi hanno criticato su un aspetto concreto (per es., mia moglie, un amico o il sacerdote), ed ho reagito male, senza farne tesoro per camminare avanti? Mi sono reso conto che mi è davvero difficile andare avanti, se respingo ogni consiglio dall'esterno, e lascio cadere ogni luce interiore, e non mi esamo seriamente? Quante provocazioni di altre persone, quanti confronti ho evitato pur di non mettere in discussione la mia mediocrit ? Non c'  proprio nessuno che possa dirmi nulla, neppure io stesso! Quante volte nell'ultimo anno ho fatto dei propositi, che poi mi sono dimenticato, o per cui non ho lottato seriamente? Ho un quaderno personale, una agenda per i temi «spirituali», per appuntare gli spunti, scrivere i propositi, fare l'esame di coscienza etc.?

30. Quanto ho pregato durante la Messa? Quante richieste personali ho fatto a Ges  nelle pause, o al momento della Consacrazione? Per quante persone ho pregato, una per una? Come ho recitato le preghiere della Messa, con quanta fede nella Onnipotenza e Misericordia di Dio? Quante grazie ho chiesto dopo la Comunione? Per quanti errori presenti o passati gli ho chiesto perdono? Come lo ho ringraziato Ges  nella Eucaristia? Che significa praticamente per me la Messa? Che ruolo ha nella mia giornata o settimana? Aspetto con ansia la Messa perch  sia la leva per sollevare a Dio la mia vita e quella dei miei cari? Vado a Messa come ad un incontro decisivo, unica occasione per impetrare con fede la grazia della mia conversione per me e per i miei cari? Nella preghiera personale, ho mai parlato con Ges  della Sua Messa?

CON CORAGGIO PER CAMMINI D'AMORE

31. Studio con inventiva, con fantasia, con coraggio instancabile, con audace faccia tosta, come realizzare tutto il bene di cui sono capace? Chiedo a Ges  il coraggio e la forza di fare in prima persona scelte coraggiose per il prossimo, specialmente per i pi  deboli ed in indifesi, come i bambini? Parlo con Ges  nella preghiera ed a casa con il coniuge ed i figli, della possibilit  di seguire scelte coraggiose, come l'affido temporaneo o l'adozione (anche a distanza)? Sono consapevole che, in assenza di grandi disponibilit  economica, il miglior modo per fare del bene a dei bambini   farli vivere nella mia famiglia, a contatto con un focolare sereno e cristiano? Come posso dormire tranquillo di fronte a tanti bambini in difficolt , oppure penso solo alla mia comodit  ed il mio cuore si   indurito? La mia casa   luogo di accoglienza per tanti bambini, anche stranieri o in difficolt , oppure poco studiosi e con genitori divisi, magari amici dei miei figli? Mi chiedo se nella classe dei miei figli, o nel quartiere, c'  qualche bambino in difficolt , magari straniero, che ha magari bisogno di vestiti, di qualche pranzo caldo, anche di istruzione cristiana assieme alla sua famiglia? Sogno una famiglia numerosa, «allargata» a quanti hanno bisogno, e chiedo a Ges  la forza ed il coraggio per realizzarla? Sogno di lasciare una numerosa e felice discendenza di Figli di Dio? Oppure il mio cuore si   ristretto alla mediocrit , ad un borghese perbenismo, ad un quieto vivere, ancora lontano dai valori evangelici?

32. Ho cercato di vivere il mio rapporto con il coniuge, sotto i diversi punti di vista (sessuale, di colloquio, di divertimento ...), seguendo la voce di Dio? Quante volte ho avuto ispirazioni interiori a cui ho detto esplicitamente di no? Ho cercato di sentire dentro di me se Dio mi suggerisce qualcosa di diverso nella mia condotta abituale, nei momenti vissuti con mio marito / mia moglie? Mi metto in ascolto della voce di Dio, disposto anche a dire di no alle pulsioni istintive se necessario? Ho provato a pregare nei momenti di comunione con il coniuge, o non c'  stato posto per Ges ? Ho portato alla preghiera tutti gli aspetti della mia vita matrimoniale, anche quelli pi  materiali, chiedendo che vi entri la luce di Dio? Ho avuto dubbi di coscienza su tali ambiti, ed ho cercato, senza rimandare troppo, il confronto illuminante con il sacerdote, lavorandoci personalmente con studio e riflessione?

il tono della voce, l'espressione del volto il suo aspetto fisico?

15. Ho cercato di sviluppare la mia cultura e le mie capacit  con vero sforzo e costanza, e cercando di apprendere da quanti sono pi  bravi di me? Quanti libri (saggi, romanzi) ho letto nell'ultimo anno? Sono stato pigro nell'informarmi e nel tenermi all'avanguardia nelle competenze professionali? Mi sono mai sentito ignorante in un dato ambito rispetto ad alcuni colleghi? Sono stato umile ed ho saputo imparare da loro? Cosa ho fatto o sto facendo per uscire da tale situazione? Sono consapevole che i miei figli studieranno se mi vedono studiare, con costanza, fatica e concentrazione, e leggere spesso libri? Sono convinto che l'amore per lo studio, la cultura, e la seriet  nell'impegno professionale sono una delle eredit  maggiori che devo lasciare ai miei figli, base per la vita di fede e di preghiera? Regalo libri, oppure temo di essere impopolare e preferisco sciocchezze diseducative (play-station)? So evitare giochi che mi divertono anche se leciti, perch  risulterebbero diseducativi per i piccoli? Se paragono la mia conoscenza delle ultime modelle dei calendari, delle ultime fiction televisive, dell'ultimo gossip del grande fratello, dell'ultimo calcio mercato, con la mia conoscenza reale della Sacra Scrittura, del Catechismo, dei Documenti del Magistero, e dei discorsi del Papa, da che parte pende l'ago della bilancia? Quante ore ho dedicato nell'ultimo mese, alla lettura di documenti ed encicliche, ai discorsi dell'ultimo congresso di Verona?

16. Nella pratica quotidiana, mentre sono in compagnia di altre persone, ho atteggiamenti o frasi ambigue, che non danno un limpido esempio di vita cristiana? Mi piace scherzare in modo volgare o sul pesante, a sfondo sessuale, con doppi sensi, provocare con vestiti sexy (molto aderenti, o sbottonati o trasparenti) o con gesti ambigui, parlare di argomenti piccanti, fare apprezzamenti, battute spinte ... per superficialit , per sentirmi protagonista ... ? Mi sono accorto che questo modo di fare finisce con il confondere prima di tutto la mia coscienza? Si capisce dalla mia condotta e dalle mie parole che sono una persona limpida e decisa a seguire il bene ... oppure posso far sorgere il dubbio in chi mi circonda?! Che manifestazioni di vanit  (fisica, intellettuale) posso scoprire nella mia vita?

17. Che sentimenti ho provato oggi quando ho incontrato persone che abitano vicino a me, nel mio palazzo o in quello accanto? Quando le ho incontrate, ho cercato di capire cosa avevano dentro? Ho pregato per loro? Ho cercato occasione per conoscerle meglio? Le ho ascoltate? Sto cercando di costruire pian piano un certo rapporto, oppure ho timore di dedicare tempo ed energie veramente disinteressate, e mi limito ad inviti insistenti (al gruppo famiglie, a questa attivit  etc.) che rimangono infruttuosi, perch  non mossi da una autentica carit  e fondati sulla preghiera? Quante persone ci sono che mi stanno antipatiche e non sopporto? Ho mai cercato di fare uno sforzo positivo per conoscerle meglio e superare queste impressioni?

18. Per quanto tempo oggi (secondi, minuti, ore ...) ho provato sofferenza fisica? Quando ho sentito stanchezza? Come ho reagito interiormente a tali episodi: con rabbia e modi bruschi e scontrosi verso quanti mi circondano, con nervosismo, quasi per attirare l'attenzione o far scontare anche agli altri i miei problemi, oppure con abbandono in Ges ? Quando mi sono sentito stanco, mi sono buttato davanti al televisore? Per quanto tempo? Quali sono stati i miei pensieri e i movimenti interiori in questi momenti: come e quanto ho pregato? Ho cercato di essere comunque d'aiuto agli altri, e di andare avanti il pi  possibile? Come ho reagito alla sofferenza di quanti mi circondano: con generosit , mettendomi a disposizione, creando allegria e serenit , con la preghiera, oppure cercando di sottrarmi, fuggendo da eventuali complicazioni? Quante volte ho sentito il bisogno di fare penitenza, per impetrare da Dio una seria conversione? Ho mai pensato di saltare la merenda, un caff  o una bibita, prendere acqua al posto di coca cola o gassosa (che essendo gassata, pu  far male), una pizzetta, un piatto di portata, o addirittura di saltare il pranzo, come forma di preghiera del corpo?

19. Sono tempestivo al comparire dei primi sintomi nell'andare dal medico, o dal dentista, io, il mio coniuge o i miei figli, oppure rimando, sottovalutando le possibili implicazioni per la salute? Mi informo, chiedo consiglio, studio le diverse possibilità anche in Internet, consulto diversi specialisti, per i problemi di salute? Metto a repentaglio la mia salute, che è un bene prezioso, mangiando cose che possono farmi male, bevendo alcolici, eccedendo in quantità? Sono consapevole che una delle migliori penitenze consiste nell'osservare scrupolosamente i consigli e le prescrizioni del medico?

UNA CONVERSIONE CONTINUA

20. Ci sono situazioni dentro di me, nella mia famiglia o nel rapporto con i colleghi di lavoro, che anche oggi non ho risolto e che rimando da giorni, settimane, mesi e forse anni? Quanto tempo ancora continuerò a rimandare? Ci sono situazioni incancrenite? Perché ho paura di affrontarle? Ho avuto dei dubbi di coscienza, o incertezze sul modo di procedere più opportuno in alcune situazioni? Come mi sono gestito: ho pregato, ho chiesto consiglio ad altre persone più esperte o ad un sacerdote, oppure ho cercato di non guardare e mettere la testa sotto la sabbia, come gli struzzi? Si sono rivelate anche oggi dentro di me situazioni di dubbio o disordine (anche psicologico), che ho paura di affrontare, ho paura di scoperciare la pentola? Si sono rivelate anche oggi alcune avvisaglie di problemi che intuisco più gravi, che sono come la punta di un iceberg? Esse hanno tutte una caratteristica: ci sentiamo perduti di fronte ad esse, angosciati, impotenti, ed allo stesso tempo, distogliamo lo sguardo dalle prime avvisaglie, pensando alle conseguenze catastrofiche che potrebbero avere per la nostra sicurezza, per la nostra immagine e rimandiamo il problema ... Ebbene, ne abbiamo incontrati dentro di noi, nella nostra psiche, nel rapporto con mio coniuge, sul posto di lavoro, nel rapporto con alcuni colleghi?

21. Cosa mi vergogno di dire al mio confessore o che altri sappiano? Cosa mi vergogno di dire al mio coniuge? Cosa mi vergogno di dire a Gesù? Cosa è opportuno dire ai miei figli dei miei «lati oscuri», se quando e come?

22. Quali valori evangelici sto trasmettendo ai miei figli? Sono un esempio per loro nella pratica quotidiana, di vita di preghiera, di vita di povertà e penitenza, di opere di misericordia (andare a trovare i malati, i carcerati, gli anziani, i malati, mettere da parte o rinunciare per donare ai poveri)? Mi vedono mai leggere libri, ed in particolare il Vangelo? Quanti minuti ho dedicato alla lettura del Vangelo o di qualche libro spirituale oggi, o nell'ultima settimana? Mi hanno visto quando mi sono preparato con cura per la Confessione, e quando mi sono confessato? Ho saputo commentare e trasmettere tangibilmente la sensazione di gioia provata per una buona Confessione?

23. Ci sono comportamenti costanti in me e nella mia famiglia contrari alla povertà totale in cui visse Gesù Cristo? Perché ho paura della povertà? Che sentimenti nascono in me quando penso ad uno stato di povertà, senza uscita? E quando penso a quella reale di alcune famiglie che mi circondano? Che stile di povertà ho trasmesso oggi ai miei figli o al mio coniuge, quella di una famiglia con tanti figli che bada ed educa all'essenziale? Di quali «idoli» mi sono riuscito a privare, quali attaccamenti ho spezzato (video-giochi, sceneggiate o programmi TV da seguire immancabilmente, partite di calcio da seguire, un cibo preferito da cucinare a discapito dei gusti degli altri, un vestito firmato o un gioiello, un CD musicale ...)? Sento veramente che la povertà è davvero la mia amata sorella (san Francesco), cammino privilegiato, anzi l'unico possibile per arrivare a Gesù?

24. Quante spese ho fatto oggi che potevo evitare, e di quanti euro? A quanto ammonta la mia spesa mensile per il telefonino? Quante volte ho fatto telefonate con il cellulare che potevo evitare, in fascia massima o troppo lunghe, per motivi futili, per raccontare una cosa divertente

o curiosa ad un amico o amica? Non potevo attendere e chiamare sul fisso pochi minuti dopo? Quante spese inutili ho fatto, quante ne potevo evitare? Quanti soldi spendo per il mio aspetto fisico che si potrebbero in parte risparmiare per fare del bene (lavarsi i capelli a casa anziché dal barbiere, trattamenti di bellezza costosissimi, la parrucchiera più costosa ... o con troppa frequenza, comprare di frequente gioielli)? Quanto ho dato in elemosina questa settimana, questo mese, questo anno, pagando di persona, ossia privandomi di qualcosa che modifichi realmente il mio stile di vita, e non del superfluo che trasborda?

25. Quante ore ho visto la televisione oggi? Quanto la ho usata come compagnia, mentre facevo altre faccende? Perché ho paura o mi pesa lo stare in silenzio? Cosa mi ha lasciato dentro la visione dei programmi TV di oggi: ha risvegliato pensieri o immagini disordinate o morbose, curiosità inopportune, voglia di seguire le mode o la bellezza, distrazione, senso di vuoto ... ? Mi è capitato di ritrovare in me, nella mia memoria o immaginazione, ore o giorni dopo, queste immagini disordinate che avevo lasciato entrare dentro?

26. Ho aiutato il coniuge a concludere le faccende prima di andare a dormire? Alla sera, quali sono stati i miei pensieri prima di addormentarmi? Ho fatto un esame di coscienza ed un bilancio della giornata, alla presenza di Dio? Quali sono state le mie disposizioni interiori: richiesta di perdono, ringraziamento, o nervosismo? Quanto ho pregato prima di addormentarmi, cosa ho chiesto?

27. Ho sentito il bisogno di cercare Gesù in questa giornata? Ho sentito un vuoto che Lui solo può colmare? Cosa ho sentito dentro esattamente nei suoi confronti e quante volte? Quante volte (di numero) lo ho invocato? Con quale intensità? Con quali gesti concreti, con quale sforzo? Sono riuscito a vivere un dialogo con Gesù, cosa mi ha detto? Ho avuto mai l'impressione o la certezza di non saperlo cercare, di non sapere da che parte iniziare, di stare girando a vuoto come una macchina con le ruote che slittano e scivolano sul fango o sul ghiaccio? Ho sentito la spinta interiore ad amare Gesù con il mio corpo, con la mia mente, con il mio cuore? Se sì, come ho cercato di interpretare questi tocchi della grazia? Oggi ho sentito interiormente la spinta, l'impulso a fare o non fare determinati gesti od azione, e la ho lasciata cadere oppure, dicendo di no? Prima di fare una determinata azione, mi sono messo in ascolto interiore dello Spirito, disposto anche a tralasciare quella cosa qualora percepissi una mozione interiore in direzione opposta? Ho fatto delle rinunce volontarie, delle piccole mortificazioni, per essere più libero nel fare il bene? Quanti piccoli peccati ho compiuto volontariamente, per non aver voluto lottare («peccato veniale deliberato»)?

28. Quanto ho dedicato oggi esclusivamente alla preghiera, seduto in casa o in chiesa (in minuti)? Come ho pregato? Mi sono messo in ascolto, disposto con coraggio a guardare angolini nascosti della mia anima e della mia vita, oppure ho sommerso Gesù di parole e formule che stordivano la mia mente? Sono consapevole che se non porto a contatto con Gesù, la sua Parola e la Confessione, ogni aspetto della mia vita, soprattutto quelli più quotidiani e materiali, quelli non possono essere redenti? Ho fatto passare il tempo della preghiera senza lavorare sul serio, senza cercare di capire meglio, per pigrizia senza neppure portarmi un libro di aiuto o di ispirazione, senza cavarne alcuna luce o proposito? Ho dei libri che mi aiutino la preghiera, li ho cercati o me li sono fatti consigliare? Sono riuscito a muovere i miei affetti, il mio cuore verso Gesù?

29. Quante volte ho ricevuto nella preghiera o durante un mezzo di formazione una speciale luce, una intuizione interiore su un aspetto particolare di vita o della Parola, e l'ho dimenticata, senza prendere un appunto, senza cercare di svilupparla nei giorni seguenti? Quante volte ho ricevuto un consiglio dal sacerdote, e l'ho dimenticato, non me lo sono appuntato, non l'ho ri-