



## LOTTARE CONTRO I CATTIVI PENSIERI

23 marzo 2018

Celebrazione Penitenziale

### LASCIARSI GENERARE DAL PADRE PLURI-UTERINO

<sup>3</sup>Sia benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Padre misericordioso (pluri-uterino, pluri-materno) e Dio di ogni consolazione! <sup>4</sup>Egli ci consola in ogni nostra tribolazione, perché possiamo anche noi consolare quelli che si trovano in ogni genere di afflizione con la consolazione con cui noi stessi siamo consolati da Dio. <sup>5</sup>Poiché, come abbondano le sofferenze di Cristo in noi, così, per mezzo di Cristo, abbonda anche la nostra consolazione. (2Cor 1,3-5)

*'Cristo ci ha liberati per la libertà! State dunque saldi e non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù. <sup>16</sup>Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. <sup>17</sup>La carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste. <sup>18</sup>Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. <sup>19</sup>Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, <sup>20</sup>idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, <sup>21</sup>invidie, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. <sup>22</sup>Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; <sup>23</sup>contro queste cose non c'è Legge. <sup>24</sup>Quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri. <sup>25</sup>Perciò se viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito. (Gal 4,1.16-25)*

### Esame di coscienza

1. Prendo tempo per **RINGRAZIARE** di ciò che ho vissuto nella mia giornata. Lavoro su dettagli importanti, quasi come un bambino: per esempio, ringrazio Dio per il sole o per la pioggia, per i mezzi che ho a disposizione, per una telefonata di un amico, per aver trovato le energie di completare un lavoro a tarda sera. **RICORDO QUALCHE EMOZIONE O DESIDERIO (PENSIERO CATTIVO)** che ho accarezzato e per il quale non posso ringraziare Dio e che mi allontanano dalla sua presenza. **FACCIO MEMORIA** anche di ciò che **STRIDE** in coscienza (**RIMORSO**).
2. Dopo aver ringraziato, chiedo a Dio di **AIUTARMI A VEDERE COME STO CRESCENDO, attraverso i doni che ho e le resistenze**, imparando a chiamare per nome le sue radici: stanchezza, generosità, bontà, invidia, gelosia.
3. **Esamino con cura che cosa mi dicono le mie azioni, omissioni, pensieri, parole, desideri sulla mia relazione con Dio, con me stesso e con gli altri.** Ciascuno di noi trova un buon modo per fare questo. A volte un singolo evento emerge in modo drammatico, per esempio: ho perso la pazienza in modo esagerato; ho avuto una gioia immensa per una piccola notizia; sono stato restio a prendere una decisione; ho speso troppo tempo su un piccolo lavoro. Ho sprecato tempo davanti a social o alla tv. **Pazientemente, chiedo a me stesso che cosa volesse dire la mia azione o il mio atteggiamento.** Era animato da amore o paura? Quanto e come mi coinvolgeva? Cosa mi sono detto o taciuto? Posso anche esaminare la giornata facendomi aiutare anche da piccoli schemi o da un diario: sono soddisfatto di quello che faccio? C'è poi la **PURIFICAZIONE dei risentimenti** con amici/colleghi/familiari. Li devo guardare in faccia senza continuare a dare la colpa agli altri. Di nuovo, chiedo il significato di ciò che ho vissuto e mi relaziono al Signore.
4. **Porto nella preghiera quello che ho imparato**, parlando a Dio e dicendogli qualsiasi cosa che io abbia bisogno di dirgli: un vecchio risentimento, che mi sembra impossibile da eliminare; un'abitudine non buona da cui non riesco a liberarmi; ecc. Chiedo a Dio che mi insegni ad accogliere il suo insegnamento.
5. **Guardo a domani e decido come agire, mi affido a Dio** per fare sbocciare la mia **VOCAZIONE** nel mondo e il mio equilibrio personale. **Se è possibile, condivido** con un amico o un'amica, un fratello o sorella nella fede, un padre o una madre spirituale quello che desidero condividere di questa revisione.