



**prendiamo il largo**  
*gettiamo le reti*

**L'ESAME NELLA  
VITA QUOTIDIANA**



*Claret e París ci hanno trasmesso la pratica ignaziana dell'esame come punto saldo della vita quotidiana.*

*Rinnoviamo la nostra buona pratica dell'esame vissuto come incontro di preghiera. Possiamo dedicare 10 minuti della nostra giornata, nel momento più conveniente, per scoprire con attenzione i passi di Dio nella nostra vita e continuare a rispondere con fedeltà alla sua chiamata quotidiana.*

*Proponiamo alcuni passi da seguire alla luce della "Preghiera del mattino" di M. Antonia París.*

## 1 *mi dispongo*

Mi rassereno, faccio silenzio dentro di me e prendo coscienza di essere alla presenza di Dio che mi accompagna, mi conosce, mi ama e con cui parlo. Posso usare le parole della Madre Antonia.

Dio mio, Trino e Unico, Padre, Figlio e Spirito Santo;  
Ti supplico d'illuminarmi con la tua infinita Sapienza  
perché Ti conosca e conosca me stessa  
insieme a ciò che tu vuoi io compia  
per servirti e amarti con tutta la perfezione  
che è possibile in questa vita con il tuo aiuto

## 2 *chiedo luce*

Chiedo la grazia della trasparenza e della verità.  
Prendo coscienza che lo Spirito agisce continuamente.  
Chiedo la sua luce per riconoscere e discernere i movimenti interiori della desolazione e della consolazione.

Illuminami perché conosca tutto ciò che tu vuoi da me  
perché sia docile e non faccia resistenza  
alle tue ispirazioni divine e alla tua santissima Volontà.

**3**

## *ripercorro la giornata con Lui*

Faccio memoria del giorno, ripercorro tutte le ore, il momento in cui mi sono alzata, la preghiera, l'Eucarestia, la Parola, l'incontro con le sorelle, gli incontri con la gente, situazioni, pensieri, sentimenti, mozioni, letture, situazioni del mondo, lavoro realizzato, decisioni prese.

Mi fermo dove percepisco la presenza di Dio con gratitudine e consolazione e dove invece percepisco desolazione.

Mi abbandono alla sua presenza sempre amorosa e misericordiosa.

Prendo coscienza, riconosco, prendo nota di ciò che più mi risuona, ringrazio per il tanto bene ricevuto, per il suo amore.

Gli presento e confido la mia desolazione, le ferite che sono tornate a farsi sentire e chiedo la grazia di superarle:

*Rendimi copia viva del Nostro Signore Gesù Cristo.*

**4**

## *scelgo una o due eventi più significativi della giornata*

**Tra ciò che ho vissuto:**

**Quali sono i segni dello Spirito Buono e a cosa mi portano?**

- nella mia relazione con Dio
- nel rendere facile il cammino alle mie sorelle di comunità e agli altri
- nell'avvicinare gesti e parole di Gesù a quanti ho incontrato lungo la giornata

*Aiutami, con la tua onnipotenza infinita,  
per poter discernere tutto come vuoi tu,  
perché sai già, che senza la tua Grazia e il tuo divino aiuto  
non posso assolutamente nulla.*

## 5 *chiedo perdono*

Prendo coscienza delle mie fragilità e a volte delle mie mancanze e con cuore umile e fiducioso chiedo perdono al mio Dio e Padre mio.

## 6 *chiedo la Grazia*

Prendo qualche minuto per chiedere forza e grazia per il nuovo giorno:

Comunicami il Tuo Divino Amore,  
che è il miele che addolcisce tutte le nostre amarezze,  
rende soavi le cose aspre, facilita le difficili  
e ci porta tra le sue braccia... infatti l'amore porta il fardello senza peso,  
e anche fosse molto pesante, con l'amore non lo sento.

## 7 *ringrazio*

Rendo grazie per la mia vita, perché mi accompagna con la sua presenza amorosa, per la sua promessa di fedeltà.

Lui mi accompagna con la sua presenza amorosa e continuerà a farlo.

Concedimi Signore, la grazia di amarti  
tanto come il mio spirito desidera.

