***Preghiera della sera - esame di coscienza***

*Riuscite ad immaginare cosa accadrebbe se fosse possibile intercettare queste voci e indirizzare al Bene ogni cambiamento in noi?*

Non so per voi, ma per me è molto accattivante l’idea di poter intervistare questi personaggini che abiterebbero la mia mente per conoscere la mia realtà interiore e poterla migliorare, evitando così almeno alcune cadute. Ho scoperto che l’esperienza cristiana ha individuato un sistema per riuscire a intercettare quelle “voci”: si chiama **“preghiera dell’esame** **di coscienza”** e tra i migliori risultati vi è il riconoscere cosa davvero ci muove e saperlo orientare a Dio. Ed è una esperienza assolutamente liberante vedere il nostro potenziale finalmente in azione!

Con la “preghiera dell’esame di coscienza” si può attingere ad una Sapienza che va oltre quella umana e ci si può ritrovare a realizzare progetti che **superano il limite dell’umano** semplicemente perché si intravedono quelle opportunità divine pensate apposta per noi.

Dalla *Filotea* di San Francesco di Sales

*“Quanto all'esame di coscienza, che ognuno deve fare prima di coricarsi, tutti sanno come deve essere fatto.*

*1. Ringrazia Dio che ti ha conservato nel corso della giornata appena terminata.*

*2. Esamina il comportamento che hai tenuto nel corso della giornata: per facilitarti il compito rifletti dove, con chi e come sei stato impegnato.*

*3. Se trovi qualche cosa di fatto bene, ringrazia Dio; se al contrario hai fatto qualche cosa di male, in pensieri, in parole ed in opere, chiedi perdono a Dio, con il proposito di confessartene alla prima occasione e correggerti seriamente.*

*4. Poi affida il tuo corpo, la tua anima, la Chiesa, i parenti, gli amici alla divina Provvidenza; prega la Madonna, il buon Angelo e i Santi di vegliare su di noi e per noi; e con la benedizione di Dio, va a prenderti quel riposo che Dio ha voluto che ci fosse necessario.”*

Questa è la preghiera con cui i cristiani concludono la giornata:

Ti adoro, mio Dio,

e ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questo giorno.

Perdonami il male oggi commesso

e, se qualche bene ho compiuto, accettalo.

Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.

La tua grazia sia sempre con me

e con tutti i miei cari. Amen.