

# Non sono più io che vivo ma Cristo vive in me

## Esercizi spirituali nella vita corrente

---

### Quinto giorno. Il digiuno e la Santa Confessione.

#### BRANI DI INTRODUZIONE AL TEMA

Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiare pane e senza bere acqua. Il Signore scrisse sulle tavole le parole dell'alleanza, le dieci parole.

Libro dell'Esodo 34,28.

Abramo riprese: "Non si adiri il mio Signore, se parlo ancora una volta sola; forse là se ne troveranno dieci". Il Signore rispose: "Non la distruggerò per riguardo a quei dieci".

Libro della Genesi 18, 32.

Sono stato crocifisso con Cristo e non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me. Questa vita nella carne, io la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me.

Lettera ai Galati 2,20.

#### PUNTI SALIENTI

- Senso del digiuno cristiano.
- Legame tra digiuno e vita eterna.
- Bellezza della Confessione sacramentale.
- Resistenze, benefici e grazia nell'accostarsi alla Confessione.

#### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE PERSONALE

- In quali modi partecipo alla Croce di Cristo?
- Sono capace di offrire piccole mortificazioni e contrarietà?
- Tengo in grande considerazione il Sacramento della Confessione?
- Faccio quotidianamente l'Esame di Coscienza?

#### PROPOSITO CONCRETO

- Con il digiuno e la Confessione, guidato da un direttore spirituale, voglio separarmi da tutto ciò che mi allontana dalla pienezza della vita in Cristo.