

# ESAME DI COSCIENZA



*“Tornerò da mio padre”*

*(Lc 15,18)*

## **1. Esame di coscienza**

Per una buona confessione occorre anzitutto:

\*Esaminare alla luce di Dio la propria coscienza.

\*Essere pentiti del male commesso e del bene non fatto.

### **IL MIO RAPPORTO CON DIO**

*“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore” (Mt 22,37)*

- Amo Dio sopra ogni cosa o ci sono altri interessi prima di Lui? Lo amo con amore di figlio o con timore di servo?
- Sono cristiano di fatto o solo di nome?
- Penso, scelgo e agisco ponendomi dal punto di vista di Dio o da un punto di vista umano e di convenienza?

*“Senza la fede è impossibile essere grati a Dio” (Eb 11,6)*

- Ho fede anche nel momento della prova e del dolore certo che Dio vuole sempre e solo il mio e altrui bene?
- Sono riconoscente a Dio per i doni che mi ha dato: salute, famiglia, buona educazione, casa, lavoro?

*“Erano assidui nell’ascoltare l’insegnamento degli apostoli e nella frazione del pane” (At 2,42)*

- Santifico la domenica (giorno del Signore), con la partecipazione attiva alla Messa e momenti di preghiera, con opere di bene e il giusto riposo?
- Rafforzo la mia fede con lo studio del Catechismo, la lettura spirituale, le catechesi?

*“Pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito” (Ef 6,18)*

- Prego almeno mattina e sera, per offrire a Dio le mie giornate, invocare il suo aiuto, chiedergli perdono?
- Mi ricordo di Dio solo nel bisogno o anche quando va tutto bene per ringraziarlo?

*“Non pronunciare invano il nome del Signore” (Es 20,7)*

- Bestemmio, impreco contro Dio, la Madonna, i Santi?
- Parlo male o derido la Chiesa, il Papa?
- Invoco con fiducia l’aiuto di Dio, degli angeli, dei Santi nei momenti di difficoltà?

*“Nessuno eserciti la magia o consulti indovini” (Dt 18,11)*

- Sono superstizioso? Consulto l'oroscopo, le carte, i maghi?

*“Cristo Gesù verrà a giudicare i vivi ei morti” (2 Tim 4,1)*

- Credo realmente alla vita eterna, alla risurrezione della carne, al giudizio finale del mondo e della storia?

- Sono convinto che dovrò rispondere a Dio di ogni mia azione e che sarò giudicato soprattutto sull'amore?

***"Chi si vergognerà di me e delle mie parole io mi vergognerò di lui" (Lc 9,26)***

- Professo senza vergogna la mia fede in Cristo, anche in pubblico, o mi nascondo?
- Mi comporto come farebbe Cristo, anche se ciò mi espone al giudizio degli altri, o mi adeguo a come fanno tutti?

## **IL MIO RAPPORTO COL PROSSIMO**

***"Amatevi come io vi ho amati" (Gv 13,34)***

- Rispetto il mio prossimo e gli riconosco la mia stessa dignità e i miei stessi diritti, anche se diversa è la sua pelle, cultura, religione e condizione? Sono prevenuto verso gli altri?
- Ho attentato alla reputazione o ai beni del prossimo con l'aggressione, il furto, l'insulto o la maldicenza?

***"Non abbiate alcun debito con nessuno se non quello di un amore vicendevole"  
(Rm 13,8)***

- Sono sensibile alle necessità morali e materiali di chi mi è accanto? Sono capace di un aiuto concreto e perseverante?
- Nel mio bilancio c'è spazio per qualche gesto di solidarietà?

***"Ciascuno ami la propria moglie come se stesso,  
e la donna sia rispettosa verso il marito" (Ef 5,33)***

- *Come sposato*: sono fedele alla promessa fatta davanti a Dio, il giorno del mio matrimonio, di accogliere, amare e onorare il mio coniuge sempre in ogni situazione di vita?
- Mi sforzo, d'accordo col coniuge, di vivere la sessualità secondo il disegno di Dio: come segno dell'amore reciproco, in una apertura responsabile alla vita?
- Ho rispettato e difeso la vita fin dal suo concepimento, fermamente convinto che è dono di Dio, perciò sacra e inviolabile, sempre?
- *Come fidanzato*: sono leale verso l'altro? Mi preparo seriamente a formare una famiglia cristiana, maturando nell'amore e nel rispetto grazie anche alla castità?

***"Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore. E voi, padri, non inasprite i vostri figli, ma allevateli nell'educazione del Signore" (Ef 6,1.4)***

- Onoro i miei genitori, fratelli e nonni, specie se anziani e soli? Me ne prendo cura con amore?
- In famiglia riesco a superare le incomprensioni e mi impegno a creare un clima di concordia?
- Sono capace di ascoltare e perdonare i miei cari?
- So mettermi al servizio dei familiari o pretendo soltanto?
- *Come genitore*: mi dedico ai figli, li rispetto e favorisco la loro crescita umana e cristiana? Do loro un buon esempio?

***"Padroni, date ai vostri servi ciò che è giusto ed equo, sapendo che anche voi avete un padrone in cielo" (Col 4,1)***

- Ho defraudato i miei dipendenti? Ho preteso compensi o favori? Esercito l'autorità con spirito di dominio?
- Sono responsabile e onesto nel lavoro? Sono rispettoso verso superiori e colleghi, oppure sono sleale e ambizioso?
- Pago le tasse, contribuendo così al bene comune?

***"Vi esortiamo a vivere in pace, attendere alle cose vostre e lavorare con le vostre mani" (1Ts 4,11)***

- Brontolo facilmente? Sono nervoso e scontroso?
- Sono curioso e mi intrometto nelle faccende altrui?
- Sul lavoro e nello studio sono pigro? Perdo tempo?

***"La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini" (Fil 4,5)***

- Ho un tratto garbato e benevolo, o sono rozzo nelle parole e nei modi? Scarico sugli altri le mie tensioni e problemi?
- Voglio sempre avere ragione? Chiedo il parere altrui?

***"Non mentitevi gli uni gli altri" (Col 3,9)***

- Ho dichiarato il falso? Ho detto bugie? Ho parlato dietro le spalle?
- Sono capace di correggere con bontà e franchezza i miei fratelli, o per quieto vivere preferisco la falsa cortesia?

## **IL MIO RAPPORTO CON ME STESSO**

***"Siate perfetti com'è perfetto il Padre vostro celeste" (Mt 5,48)***

- Mi preoccupo di conoscere e attuare il progetto che Dio ha su di me (vocazione)?
- Curo la mia vita interiore con la confessione frequente e l'accompagnamento spirituale?
- Mi sforzo di migliorare il carattere, di correggermi?

***"Ciascuno sappia mantenere il proprio corpo con santità e rispetto, non come oggetto di passioni e libidine" (1Ts 4,4)***

- Sono puro nei desideri, nelle parole e negli atti?
- Mi sono concesso letture o programmi pornografici?

***"I vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita" (Lc 21,34)***

- Ho uno stile semplice ed essenziale nella cura del corpo, nel cibo, nei vestiti, negli svaghi, o sono esagerato, vanitoso?
- Esagero nel bere e nel fumo?
- Pratico il gioco d'azzardo e le scommesse?
- Ho causato liti per questioni di eredità, di proprietà?

***"Non potete servire Dio e il denaro" (Mt 6,24)***

- Confido in Dio o nella ricchezza, nel potere, nel prestigio?

- Quali sono i miei interessi principali? *"Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore" (Mt 6,21).*

***"Possiate distinguere sempre il meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo" (Fil 1,10)***

- Sono impulsivo o rifletto e prego prima di agire?
- Lotto contro la superbia, l'avarizia, la lussuria, la gola, l'ira, l'invidia, la noia? Coltivo l'umiltà, la generosità, la padronanza di sé, la moderazione, la mitezza, la riconoscenza, l'operosità?
- Rispetto la natura e lodo Dio per la bellezza del creato?

## **2. Confessione**

Dopo l'esame di coscienza occorre:

- \*Accusare sinceramente al sacerdote i peccati commessi.
- \*Ascoltare le indicazioni del sacerdote.
- \*Promettere fermamente a sé e a Dio di cambiare vita.

La confessione è:

### **PROCLAMAZIONE DELLA LODE A DIO PADRE**

Non si comincia la confessione con l'elenco dei peccati, ma con il ringraziamento a Dio per i suoi doni, soprattutto per il suo perdono. Questo è stato già concesso ad ogni uomo una volta per tutte in Cristo, morto per i nostri peccati.

### **CONFESIONE DELLA VITA A DIO PADRE**

Non si tratta di presentare a Dio la lista abituale dei peccati, ma di rispondere a queste domande di fondo:

- a partire dall'ultima confessione ho saputo accogliere e ricambiare l'amore di Dio effuso su di me nel sacramento?
- che cosa vorrei non aver commesso o tralasciato?
- ho attuato le indicazioni datemi dal sacerdote?

***"Tutto quello che legherete sopra la terra sarà legato anche in cielo e tutto quello che scioglierete sopra la terra sarà sciolto anche in cielo" (Mt 18,18)***

### **PREGHIERE DEL PENITENTE**

**O Gesù d'amore acceso, non ti avessi mai offeso,  
o mio caro e buon Gesù, con la tua santa grazia non ti voglio offender più,  
e mai più disgustarti perché ti amo sopra ogni cosa.  
Gesù mio, misericordia, perdonami.**