

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA

1. Mi accosto al Sacramento della Penitenza per un sincero desiderio di purificazione, di conversione, di rinnovamento di vita e di più intima amicizia con Dio, o lo considero piuttosto come un peso, che solo raramente sono disposto ad addossarmi?
2. Ho dimenticato o, di proposito, ho taciuto peccati gravi nella confessione precedente o nelle confessioni passate?
3. Ho soddisfatto alla penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me compiuti? Ho cercato di mettere in pratica i propositi fatti per emendare la mia vita secondo il Vangelo?

Alla luce della parola di Dio, ognuno esamini se stesso.

Perché ti rattristi, anima mia, perché su di me gemi? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio (Sal 42,12).

Ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi (Is 40,31).

Io, infatti, conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo – dice il Signore – progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza (Ger 29,11).

Il Dio della speranza vi riempia di ogni gioia e pace nella fede, perché abbondiate nella speranza per la virtù dello Spirito Santo (Rm 15,13).

Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò (Mt 11,28).

Tu sei mio rifugio e mio scudo, spero nella tua parola (Sal 119,114).

Siate forti, riprendete coraggio, o voi tutti che sperate nel Signore (Sal 31,25).

Ma io volgo lo sguardo al Signore, spero nel Dio della mia salvezza, il mio Dio m'esaudirà (Mi 7,7).

La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato (Rm 5,5).

Signore, sia su di noi la tua grazia, perché in te speriamo (Sal 33,22).

Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo; nella sua grande

misericordia egli ci ha rigenerati, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, per una speranza viva (1 Pt 1,3).

I. Il Signore dice: «Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore».

1. Il mio cuore è davvero orientato a Dio? posso dire di amarlo davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio, nell'osservanza fedele dei suoi comandamenti? Mi lascio troppo assorbire dalle cose temporali? È sempre retta la mia intenzione nell'agire?
2. È salda la mia fede in Dio, che nel Figlio suo ha rivolto a noi la sua parola? Ho dato la mia piena adesione alla dottrina della Chiesa? Ho avuto a cuore la mia formazione cristiana, ascoltando la parola di Dio, partecipando alla catechesi, evitando tutto ciò che può insidiare la fede? Ho professato sempre con coraggio e senza timore la mia fede in Dio e nella Chiesa? Ho tenuto a dimostrarmi cristiano nella vita privata e pubblica?
3. Ho pregato al mattino e alla sera? E la mia preghiera è un vero colloquio cuore a cuore con Dio, o è solo una vuota pratica esteriore? Ho saputo offrire a Dio le mie occupazioni, le mie gioie e i miei dolori? Ricorro a lui con fiducia anche nelle tentazioni?
4. Ho riverenza e amore verso il nome santo di Dio, o l'ho offeso con la bestemmia, col falso giuramento, col nominarlo invano? Sono stato irriverente verso la Madonna e i Santi?
5. Santifico il giorno del Signore e le feste della Chiesa, prendendo parte con partecipazione attiva, attenta e pia alle celebrazioni liturgiche, e specialmente alla Santa Messa? Ho evitato di esercitare lavoro non necessario nei giorni festivi? Ho osservato il precetto della confessione almeno annuale e della comunione pasquale?
6. Ci sono per me "altri dei", cioè espressioni o cose delle quali mi interesso o nelle quali ripongo fiducia più che in Dio, per es.: ricchezza, superstizioni, spiritismo e altre forme di magia?
7. Ho prestato ascolto alla voce dello Spirito Santo? Chiedo perdono per tutte le volte che non ho voluto ascoltare lo Spirito preferendo ascoltare me stesso.

II. Il Signore dice: «Amatevi gli uni gli altri, come io ho amato voi».

1. Amo davvero il mio prossimo, oppure abuso dei miei fratelli, servendomi di loro per i miei interessi e riservando ad essi un trattamento che non vorrei fosse usato nei miei confronti? Ho dato scandalo con le mie parole o le mie azioni?
2. Nella mia famiglia, ho contribuito con pazienza e con vero amore al bene e alla serenità degli altri? Ho avuto coraggio nel cercare la pace tra i miei fratelli, amici e parenti?

Per i singoli componenti della famiglia:

Per i figli. Sono stato obbediente ai genitori, li ho rispettati e onorati? Ho prestato loro aiuto nelle necessità spirituali e materiali? Mi sono impegnato nella scuola? Ho rispettato le autorità? Ho dato buon esempio in ogni situazione?

Per i genitori. Mi sono preoccupato dell'educazione cristiana dei figli? Ho dato loro buon esempio? Li ho sostenuti e diretti con la mia autorità?

Per i coniugi. Sono stato sempre fedele negli affetti e nelle azioni? Ho avuto comprensione nei momenti di inquietudine?

3. So dare del mio, senza gretto egoismo, a chi è più povero di me? Per quanto dipende da me, difendo gli oppressi e aiuto i bisognosi? Oppure tratto con sufficienza o con durezza il mio prossimo, specialmente i poveri, i deboli, i vecchi, gli emarginati, i migranti?

Ho avuto coraggio nel riconoscere l'infinità dignità di ogni vita umana? Sono stato complice e/o ho commesso direttamente abusi di coscienza, di potere e abusi sessuali? Ho usato il ministero sacerdotale o della vita religiosa per commettere questi terribili peccati? Ho riconosciuto o difeso la dignità delle donne? Ho dato giustificazione dottrinale a trattamenti disumani? Sono stato un ostacolo per una Chiesa sinodale? Ho trasformato la mia autorità in potere?

Chiedo perdono quando non ho riconosciuto il diritto e la dignità di ogni persona umana, discriminandola e sfruttandola. Chiedo perdono per tutte le volte in cui ho rubato la speranza, l'amore e l'identità alle giovani generazioni. Chiedo perdono della mia indifferenza di fronte alle tragedie del nostro mondo.

Mi rendo conto della missione che mi è stata affidata? Ho partecipato alle opere di apostolato e di carità della Chiesa, alle iniziative e alla vita della parrocchia? Ho pregato e offerto il mio contributo per le necessità della Chiesa e del mondo, per es. per l'unità della Chiesa, per l'evangelizzazione dei popoli, per l'instaurazione della giustizia e della pace?

4. Ho a cuore il bene e la prosperità della comunità umana in cui vivo o mi curo soltanto dei miei interessi personali? Partecipo, per quanto posso, alle iniziative che promuovono la giustizia, la pubblica moralità, la concordia, le opere di beneficenza? Ho compiuto i miei doveri civili? Ho pagato regolarmente le tasse? Ho commesso peccati contro il creato? Chiedo perdono per tutte le volte in cui ho contribuito a trasformare il creato da giardino a deserto.
5. Sono giusto, impegnato, onesto nel lavoro, volenteroso di prestare il mio servizio per il bene comune? Ho dato la giusta mercede agli operai e a tutti i sottoposti? Ho osservato i contratti e tenuto fede alle promesse?
6. Ho prestato alle legittime autorità l'obbedienza e il rispetto dovuti?
7. Se ho qualche incarico o svolgo mansioni direttive, bado solo al mio tornaconto o mi impegno per il bene degli altri, in spirito di servizio?
8. Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, detrazioni, giudizi temerari, violazione di segreti?
9. Ho attentato alla vita e all'integrità fisica del prossimo, ne ho offeso l'onore, ne ho danneggiato i beni? Ho procurato o consigliato l'aborto? Ho taciuto in situazioni dove potevo incoraggiare al bene? Nella vita matrimoniale sono rispettoso dell'insegnamento della Chiesa circa l'apertura alla vita e al rispetto di essa? Ho agito contro la mia integrità fisica (ad es.: sterilizzazione)? Sono stato sempre fedele anche con la mente? Ho serbato odio? Sono stato rissoso? Ho pronunciato insulti e parole offensive, fomentando screzi e rancori? Ho colpevolmente ed egoisticamente omesso di testimoniare l'innocenza del prossimo? Guidando la macchina o utilizzando altri mezzi di trasporto ho esposto al pericolo la mia vita o quella degli altri?
10. Ho rubato? Ho ingiustamente desiderato la roba d'altri? Ho danneggiato il prossimo nei suoi averi? Ho restituito quanto ho sottratto e ho riparato i danni arrecati?
11. Se ho ricevuto dei torti, mi sono dimostrato disposto alla riconciliazione e al perdono per amore di Cristo, o serbo in cuore odio e desiderio di vendetta?

III. Cristo Signore dice: «Siate perfetti come il Padre».

1. Qual è l'orientamento fondamentale della mia vita? Mi faccio animo con la speranza della vita eterna? Ho cercato di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e la meditazione della parola di Dio, la partecipazione ai sacramenti? Ho praticato la mortificazione? Sono stato pronto e deciso a stroncare i vizi, a soggiogare le passioni e le inclinazioni perverse? Ho reagito ai motivi di invidia, ho dominato la gola? Sono stato presuntuoso e superbo; ho preteso di affermare tanto me stesso, da disprezzare gli altri e preferirmi ad essi? Ho imposto agli altri la mia volontà, conculcando la loro libertà e trascurando i loro diritti?
2. Che uso ho fatto del tempo, delle forze, dei doni ricevuti da Dio come i «talenti del Vangelo»? Mi servo di tutti questi mezzi per crescere ogni giorno di più nella perfezione della vita spirituale e nel servizio del prossimo? Sono stato inerte e pigro? Come utilizzo internet e altri mezzi di comunicazione sociale?
3. Ho sopportato con pazienza, in spirito di fede, i dolori e le prove della vita? Come ho cercato di praticare la mortificazione, per compiere quello che manca alla passione di Cristo? Ho osservato la legge del digiuno e dell'astinenza?
4. Ho conservato puro e casto il mio corpo, nel mio stato di vita, pensando che è tempio dello Spirito Santo, destinato alla risurrezione e alla gloria? Ho custodito i miei sensi e ho evitato di sporcarmi nello spirito e nel corpo con pensieri e desideri cattivi, con parole e con azioni indegne? Mi sono permesso letture, discorsi, spettacoli, divertimenti in contrasto con l'onestà umana e cristiana? Sono stato di scandalo agli altri con il mio comportamento?
5. Ho agito contro coscienza, per timore o per ipocrisia?
6. Ho cercato di comportarmi in tutto e sempre nella vera libertà dei figli di Dio e secondo la legge dello Spirito, o mi sono lasciato asservire dalle mie passioni?
7. Ho omesso un bene che era per me possibile realizzare?