

È "*Custodisci il cuore*" il titolo del libretto che Papa Francesco ha fatto distribuire in piazza San Pietro dopo l'Angelus di domenica 22 febbraio. Un breve compendio con i contenuti del messaggio e gli insegnamenti di Gesù, gli elementi essenziali della fede e le pratiche spirituali tradizionali: la lettura della Parola di Dio, l'esame di coscienza della sera.

"La Quaresima è un cammino di conversione che ha come centro il cuore", ha detto domenica Francesco, e allora, come aveva invitato a fare in una omelia a Santa Marta, bisogna "custodire il cuore, perché non diventi una piazza dove vanno e vengono tutti tranne il Signore".

Pubblichiamo qui di seguito l'esame di coscienza pubblicato nel libretto.

ESAME DI COSCIENZA

Consiste nell'interrogarsi sul male commesso e il bene omesso: verso Dio, il prossimo e se stessi.

Nei confronti di Dio

Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?

Partecipo alla Messa la domenica e le feste di precetto?

Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?

Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?

Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?

Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?

Mi ribello davanti ai disegni di Dio?

Pretendo che egli compia la mia volontà?

Nei confronti del prossimo

So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?

Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?

Sono invidioso, collerico, parziale?

Ho cura dei poveri e dei malati?

Mi vergogno della carne di mio fratello, della mia sorella?

Sono onesto e giusto con tutti o alimento la "cultura dello scarto"?

Ho istigato altri a fare il male?

Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?

Come vivo le responsabilità educative verso i figli?

Onoro e rispetto i miei genitori?

Ho rifiutato la vita appena concepita?

Ho spento il dono della vita?

Ho aiutato a farlo?

Rispetto l'ambiente?

Nei confronti di sé

Sono un po' mondano e un po' credente?
Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?
Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?
Come uso il mio tempo?
Sono pigro?
Voglio essere servito?
Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
Medito vendette, nutro rancori?
Sono mite, umile, costruttore di pace?

ALCUNI SCHEMI DI ESAME DI COSCIENZA

1° Comandamento: "Io sono il Signore tuo Dio. Non avrai altri dei di fronte a me"

Gesù ha detto: "Non potete servire due padroni, non potete servire Dio e il denaro"

- Chi è Dio per me? Occupa il posto più importante nella mia vita?
- Credo nel suo amore?
- So offrire a Dio le mie occupazioni, le mie gioie, i miei dolori?
- Quali sono gli idoli che creano disordine nella mia vita? Denaro, lavoro eccessivo, successo, carriere ...?

2° Comandamento: "Non pronunciare invano il nome del Signore tuo Dio"

Gesù ha detto: "Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura"

- Rispetto il nome di Dio, di Maria, dei santi? Bestemmio facilmente? Uso un linguaggio volgare?
- Do testimonianza coerente della mia fede, oppure ho vergogna di vivere e di presentarmi come cristiano?
- Mi preoccupo di trasmettere con gioia la fede in famiglia, sul lavoro, nella mia parrocchia?

3° Comandamento: "Ricordati di santificare le feste"

Gesù ha detto: "Fate questo in memoria di me"

- Partecipo attivamente alla Messa domenicale e festiva?
- Mi impegno ad ascoltare con attenzione e capire la Parola di Dio vivendola durante la settimana?
- Per me, la domenica è veramente il giorno del Signore? Oppure è un giorno di lavoro come gli altri?
- Evito lavori non indispensabili? Dedico del tempo alla mia famiglia e a persone bisognose?

4° Comandamento: "Onora tuo padre e tua madre"

Gesù ha detto: "Amatevi come io vi ho amati"

- Manco di rispetto verso i miei familiari?
- Sono violento in casa? Umilio le persone? Sono geloso?
- Riporto pettegolezzi o sospetti? Ho l'abitudine di fare la vittima?
- Collaboro nelle faccende domestiche oppure mi faccio servire?
- Amo, rispetto e assisto le persone anziane?
- Prego per i miei familiari?

5° Comandamento: "Non uccidere"

Gesù ha detto: "Chiunque si adira con il proprio fratello sarà sottoposto a giudizio"

- Rispetto la vita del prossimo, soprattutto del più debole, fin dal suo concepimento?
- Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno?

- Aiuto concretamente chi è nel bisogno?
- Sono capace di perdonare? Ho dei rancori verso qualcuno?
- Ho augurato il male al mio prossimo?
- Ho rischiato di danneggiare il mio prossimo con la mia imprudenza e indifferenza?
- Ho fatto del male a me stesso esagerando nel mangiare, nel bere, nel fumare, prendendomi libertà di ogni tipo?
- Mi sono riposato e curato quando necessario?

6° Comandamento: "Non commettere atti impuri"

Gesù ha detto: "La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro tutto il tuo corpo sarà nella luce"

- Ho l'abitudine di fare discorsi osceni?
- Ho letto, ascoltato, guardato libri, riviste, spettacoli immorali?
- Ho cercato da solo o con altri piaceri disonesti?
- So controllare i miei istinti?

7° Comandamento: "Non rubare"

Gesù ha detto: "Guardatevi da ogni avarizia perché anche se uno è nell'abbondanza, la sua vita non dipende dai suoi beni"

- So mettere a servizio degli altri i talenti che Dio mi ha dato?
- Sono giusto e onesto nel lavoro?
- Ho approfittato della mia professione per arricchirmi ingiustamente?
- Ho lavorato con coscienza e professionalità?
- Ho l'abitudine di umiliare o trattare con durezza i miei dipendenti o colleghi di lavoro?
- Ho saldato i miei debiti? Ho evaso le tasse?
- Rispetto quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi e edifici pubblici?
- So condividere senza egoismo ciò che possiedo?
- Perdo il mio tempo? Come gestisco il mio tempo libero?
- Aiuto e difendo i diritti e la dignità dei più poveri?

8° Comandamento: "Non pronunciare falsa testimonianza"

Gesù ha detto: "Il vostro parlare sia "sì sì", "no no"; il di più viene dal maligno"

- Sono sincero e leale nei pensieri, nel linguaggio, nelle azioni?
- Mi immischio nelle faccende altrui rendendole poi di pubblico dominio?
- Giudico facilmente le persone?
- Danneggio la reputazione e l'onore degli altri?
- So tacere quando devo tacere?

9° Comandamento: "Non desiderare la donna d'altri"

Gesù ha detto: "Chiunque guarda una donna o un uomo con passione ha già commesso adulterio nel suo cuore"

- Sono sempre fedele negli affetti e nelle azioni?
- So avere comprensione nei momenti di difficoltà in famiglia?
- La mia vita di coppia è sempre espressione di amore o mi lascio solo guidare dall'istinto?
- Se sono sposato, sono stato fedele alle promesse matrimoniali?

- Ho osservato la legge di Dio nella trasmissione della vita e nella vita coniugale?
- Rispetto il legame e aiuto la fedeltà delle altre coppie?
- Mi rendo conto che il matrimonio esige preghiera e va rinnovato ogni giorno?

10° Comandamento: "Non desiderare la roba d'altri"

Gesù ha detto: "Fatevi borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nei cieli, dove i ladri non arrivano e la tignola non consuma"

- Ho l'abitudine allo spreco?
- Sono eccessivamente attaccato alle cose?
- Sono invidioso dei beni altrui?
- Cosa faccio per i poveri vicini e lontani?

Il seguente schema di esame di coscienza è decisamente molto originale, ma è bello finire con un po' di umorismo! È specifico per i sacerdoti, ma è molto facile adattarlo ai laici.

Ho cercato di far scomparire come nebbia al sole il nervosismo di una alzataccia mattutina quando avevo ancora tanta voglia di dormire?

Sono riuscito, durante la giornata, ad accendere almeno un piccolo sorriso sulle labbra di qualche persona sofferente, angosciata o scoraggiata?

Ho provato, almeno una volta, non solo a trangugiare un risentimento, un'irritazione, un piccolo rancore, ma a trasformarli in tante bolle iridate che svaniscono nell'aria? Ho saputo metter subito un paio d'ali a qualche doloretto fisico, sì da rispondere a chi mi chiedeva: - *non stai bene?* un convinto e smagliante: *Io? Benissimo, grazie!* - ?

Ho dedicato almeno un paio di minuti a guardare una foglia o un fiore sbocciato al davanzale della mia finestra e a restare a bocca aperta davanti a queste meraviglie di Dio col più incantato sorriso di ammirazione? Se ho dovuto fare qualche osservazione o rimprovero a qualcuno, l'ho fatto col garbo dell'elefante o col tatto dell'ape che nemmeno fa dondolare il fiore su cui si posa?

Ho provato a sfolgorare il mio più bel sorriso alla persona che mi è venuta a scocciare durante il pranzo, o a interrompere il riposo pomeridiano?

Ho saputo ridere almeno una volta in me in modo convinto, sonoro, pieno?

Sono riuscito a catturare e mettere nel sacco un po' di quella malinconia che a volte sbuca come un fantasma e caricarla di botte?

Davanti alla fortuna, alla felicità, al successo di un altro, come mi sono comportato? Ho sentito l'invidia e il rammarico, o il mio cuore si è sciolto in un mare infinito di gioia?

Nella preghiera mi sono sforzato di unire il mio sorriso al sorriso di Dio Padre Creatore, del Figlio Risorto, dello Spirito Santo che anima il mondo?

Ho compreso che il mio sorriso, per piccolo che sia, è creatore, redentore, animatore?

Ho acceso di gioia i miei occhi sì da illuminare con lo sguardo anche le situazioni più penose? Ho riflettuto che le cose diventano opache perché nessuno le illumina?

Mi sono messo a tracciar reticolati di responsabilità per l'insuccesso di qualche iniziativa oppure ho accettato il fiasco serenamente?

Se qualcuno mi ha fatto delle osservazioni peraltro anche giuste, mi sono affannato a scavar trincee e a stendere filo spinato, oppure ho lasciato che l'osservazione mi passasse sopra incidendo sul mio comportamento, e tutto ciò con un sorriso, almeno nel cuore?

Sono riuscito almeno un po' a far suonare le mie campane di pace, oppure ho fatto squillare le mie trombe di guerra contro gli altri per una valutazione poco esatta nei miei riguardi?

Se sono stato assalito da qualche dubbio di fede, mi ci sono sprofondato come in un pozzo, o me ne sono fatto uno sgabello per vedere più lontano l'aurora del sorriso di Dio? Ho pensato, iniziando la giornata, che Cristo è veramente risorto? Se non vi ho pensato, non è il caso che io riveda come celebriamo la s. Messa? E se vi ho pensato, quante capriole ho fatto: una soltanto?

Udendo malignità, dicerie, pettegolezzi, li ho stracciati subito in mille pezzi lanciandoli in aria come coriandoli o me ne sono tappezzato il cuore?

Signore, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore di tutte le volte che ho ceduto alla tristezza; però devi tenere presente che la gioia è la cosa più difficile che tu mi potevi comandare, la meno proporzionata alle mie capacità; infatti, non ho saputo approfittare delle tante occasioni che oggi hai messe a mia disposizione.

Prometto fermamente di tener lontana da me ogni tristezza e di esser sempre collegato con Te che sei la sorgente della gioia e di trasmetterla anche agli altri che ne hanno tanto bisogno.

Amen!

IL SACRAMENTO. CONFESSIONE, ECCO COSA NON FARE

Riccardo Maccioni

Avvenire, 11 gennaio 2017

Il Papa ripete spesso che non esiste peccato che il Signore non possa perdonare. Però bisogna prepararsi bene al sacramento della Confessione. Ecco cosa fare e cosa no.

Non passa giorno senza che il Papa, giustamente, richiami l'infinita misericordia di Dio. L'Anno Santo appena concluso in particolare è stata occasione per ribadire una volta di più che non c'è peccato che non possa essere perdonato dal Padre. Di qui l'invito a riscoprire la Confessione, il sacramento della

Riconciliazione, o Penitenza, dove abbiamo la certezza dell'incontro con il Signore. Tuttavia ci sono dei gesti che devono preparare il sacramento. Il catechismo, come ogni buon parroco, spiega che è opportuno un diligente esame di coscienza, il pentimento e l'accusa dei propri peccati davanti a un sacerdote. Tante volte infatti, rischiamo di arrivare alla Confessione impreparati o con un atteggiamento sbagliato. Monsignor Mario Delpini, vescovo ausiliare di Milano e segretario della Conferenza episcopale lombarda, ha riassunto in dieci punti cosa non si deve fare, o meglio le regole da seguire per avere la certezza che la Confessione non serva niente. Il breve testo è stato pubblicato domenica scorsa su Milano Sette, inserto domenicale di Avvenire.

Cosa rende la Confessione inutile

Per essere sicuri che la confessione non serva a niente si devono applicare le seguenti regole (anche non tutte, ne bastano alcune):

1. Confessare i peccati degli altri invece che i propri (e confidare al confessore tutte le malefatte della nuora, dell'inquilino del piano di sopra e i difetti insopportabili del parroco, dopo aver accertato che il confessore non sia il parroco).
2. Esporre un elenco analitico e circostanziato dei propri peccati, con la preoccupazione di dire tutto e tirare un sospiro di sollievo quando l'elenco è finito: ci sono di quelli che salutano considerando tutto finito. L'assoluzione è ricevuta come una specie di saluto e di augurio.
3. Confessarsi per giustificarsi: in fondo non ho fatto niente di male. Il pentimento è un sentimento dimenticato.
4. Confessare tutto, eccetto i peccati più gravi («perché se no non mi assolve»).
5. Presentarsi al confessore con la dichiarazione: «Io non ho niente da confessare».
6. Confessarsi perché «me l'ha detto la mamma (o il papà o la moglie o la zia...)».
7. Parlare con il confessore per mezz'ora del più e del meno e concludere: «La ringrazio che mi ha ascoltato! Le auguro buona Pasqua, a Lei e alla Sua mamma».
8. Approfittare per confessarsi della presenza di un confessore («Non avevo neanche in mente di confessarmi, ma ho visto che era libero...»).
9. Confessarsi perché è giusto confessarsi ogni tanto.
10. Confessarsi per evitare che il confessore sia venuto per niente.

ESAME DI COSCIENZA LOURDES

Oggi a **Lourdes**, tu hai deciso di confessarti, ma forse hai perso l'abitudine di farlo.

Come procedere? Come fare?

Non avere paura. Gesù ripete spesso: "non abbiate paura, non temete."

Prima di pensare ai tuoi peccati, pensa all'amore di Dio nostro Padre, al Signore che ci ha amato fino a dare la sua vita, allo Spirito Santo che può rischiararla.

Pensa a Maria, lei stessa senza peccato, Immacolata, ma nello stesso tempo nostra madre, "rifugio dei peccatori".

Il figliol prodigo ha voluto rompere la relazione con suo padre ed ha sprecato i suoi doni.

Tuttavia ha l'onestà di riconoscerlo.

Abbi l'onestà di riconoscere i tuoi peccati: in pensieri, parole, opere e omissioni!

Signore, Tu dici che bisogna amare Dio con tutto il cuore, servirlo in ogni cosa...

Spesso, io metto Dio da parte, le mie giornate trascorrono senza preghiera, senza un pensiero rivolto a Lui. Ho trovato degli idoli per rimpiazzarlo: l'abuso dello sport, della televisione, dei video-giochi... Talvolta mi capita di affidarmi alla chiaroveggenza, alla magia, allo spiritismo...

Signore, Tu dici che bisogna pregare sempre senza mai scoraggiarsi. ..

Personalmente mi affido alle mie sole forze.

Non ringrazio Dio per tutte le grazie ricevute.

Sono diventato negligente. Manco alla messa per un nonnulla e, quando arriva la sofferenza, la malattia, la morte di qualcuno, accuso Dio.

Signore, Tu dici: "Io sono la Luce, la Via, la Verità e la Via."

Io faccio solo dei minimi sforzi per conoscere meglio il tuo Vangelo e l'insegnamento della chiesa. Manco di volontà per informarmi maggiormente sulla mia fede. Trascuro l'educazione religiosa dei miei figli...

Signore, Tu dici che bisogna rispettare Dio e rispettare il proprio prossimo.

Io parlo di Lui mancando di rispetto e quando sento delle battute intorno a me, non ho il coraggio di mostrarmi cristiano.

Signore, Tu dici che tutto il bene o il male che facciamo agli altri, è a Te che lo facciamo.

Io faccio fatica ad amare. I miei giudizi sono spesso rapidi e falsi. Posso essere offensivo, astioso, vendicativo. Prendo in giro coloro che sono diversi per la loro cultura o la loro religione. Li escludo ed anche li disprezzo.

Signore, Tu dici che non dobbiamo uccidere.

Io sono capace di demolire gli altri. Posso rovinare la loro vita raccontando qualsiasi cosa. Posso anche stroncare la mia stessa vita, facendo uso eccessivo di droga, alcol e tabacco... Posso essere così violento da sopprimere la vita... consigliare o praticare l'aborto, l'eutanasia.

Signore, Tu dici di non mentire.

Io non faccio questioni per una bugia. Imbroglia con dei bei modi. Spesso porto una maschera per nascondere la mia mancanza di verità, di lealtà.

Signore, Tu dici di non rubare.

Non mi disturba il prendere e fare mie le cose degli altri, sul mio lavoro, nei negozi, nei supermercati... Mi è capitato di distruggere le cose altrui solo per il gusto del piacere o per vendetta.

Signore, Tu dici a Maria Maddalena, la peccatrice: “Vai e non peccare più.”

Io non ho sempre custodito la purezza. Cerco nelle riviste, nei film o su Internet delle immagini che mi distolgono dal vero significato della sessualità. Non sono sempre fedele agli impegni del mio matrimonio.

Signore, Tu dici di amarci come tu ci hai amato.

Il mio egoismo, la mia sfacciataggine, il mio cattivo umore, il mio desiderio di aver sempre ragione, le mie risposte dure, le mie impazienze m'impediscono di amare gli altri. Mi capita di servirmi degli altri per raggiungere i miei scopi...

Signore, Tu dici che chi insulta o disprezza il suo fratello sarà giudicato.

Io faccio fatica a perdonare gli altri. Non mi dà fastidio ingiuriare, gettare ogni sorta di maldicenza, di cattiveria...