

## SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA

1. Si propone qui uno schema per l'esame di coscienza. Esso dovrà però essere completato e adattato, secondo le consuetudini locali e la diversità delle persone.

---

2. Quando l'esame di coscienza vien fatto prima del sacramento della Penitenza, è bene che ognuno s'interroghi anzitutto su questi punti:

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 molto di raro son disposto ad addossarmi?
2. Ho dimenticato od ho di proposito taciuto dei peccati gravi nelle confessioni passate?
3. Ho fatto la penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me fatti? Ho cercato di mettere in pratica i propositi fatti per emendar la mia vita secondo il Vangelo?

---

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

### **I. Il Signore dice:**

**« Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore ».**

1. Il mio cuore è davvero orientato a Dio, e 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? Ed 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 mia 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 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 alla celebrazione liturgica, e specialmente alla Messa? Ho osservato il precetto della confessione 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?

15

## **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 trat-tamento che non vorrei fosse usato con me? Sono stato ad essi

di grave scandalo con le mie parole o le mie azioni?

2. Nella mia famiglia, ho contribuito con la pazienza e con vero amore al bene e alla gioia degli

altri?

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?

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, gli immigrati?

4. 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 dato 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?

5. Mi prendo 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

civici? Ho pagato le tasse?

6. 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?

7. Ho prestato alle legittime autorità l'obbedienza e il rispetto dovuti?

8. 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?

9. Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne,

calunnie, detrazioni, giudizi temerari, violazione di segreti?

10. 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 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?

11. 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?

16

12. Se ho ricevuto dei torti, mi son 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

all'invidia, ho dominato la gola? Sono stato presuntuoso e superbo, e 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?

Sono stato inerte e pigro?

3. Ho sopportato con pazienza 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, pensando che è tempio dello Spirito Santo, destinato

alla risurrezione e alla gloria? Ho custodito i miei sensi e ho evitato di

contaminarmi 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 indecente? Nell'uso del matrimonio ho rispettato e osservato la legge morale?

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?