Esame di coscienza

Per adulti

Con l'esame di coscienza cerchiamo di riflettere sul­la nostra vita di fronte a Dio, per scoprire le no­stre mancanze, chiedere perdono e rinnovare il no­stro impegno cristiano. L'esame di coscienza non deve essere un'indagine fondata sulla paura e sul tormento. Si tratta di mettersi con serenità di fronte a Dio, ben sapen­do che egli non è un inquisitore o un Dio vendica­tore, ma il Padre della misericordia e del perdono.

Vivere con Dio

*Dio non è lontano da ciascuno di noi. In lui viviamo, ci muoviamo e siamo. Egli è il Signore del cielo e della ter­ra: a tutti dà vita e respiro ed ogni cosa (Atti 17,24-28). Tutti noi siamo figli di Dio per la fede in Gesù Cristo (Gal. 3,26).*

1. Riconosco in Dio il Signore della mia vita? Ho fiducia in lui, anche nei momenti difficili? Mi sono ribellato contro di lui? Sono indifferente nei confronti della fede? M'impegno a crescere nel­la conoscenza della fede del mio battesimo? Ho agi­to contro la fede con pratiche superstiziose, discor­si o atteggiamenti irreligiosi?
2. Gesù Cristo è veramente vivo per me, presen­te accanto a me nella mia vita? Lo incontro nella mia preghiera e nei sacramenti? Mi accosto solo ra­ramente alla mensa eucaristica o al sacramento del­la penitenza? Faccio questo solo per consuetudine? Peccando, ho forse pensato: Tanto, Dio perdona ugualmente?
3. Trovo il tempo per pregare? Per leggere la Bib­bia? È da tanto tempo che non prego più?

Nella comunità dei credenti

*Come il corpo ha molte membra, così anche noi siamo un solo corpo in Cristo. E tutti noi siamo membra gli uni degli altri (Rom. 12,5).*

1. Quale è il mio rapporto con la Chiesa? Offro una presenza costruttiva in seno alla mia comuni­tà? Partecipo attivamente alla celebrazione della Eucarestia? Sono disposto ad assumermi degli im­pegni? Le mie osservazioni e le mie critiche sono costruttive?
2. Che cosa è la domenica per me? (giorno del Signore, celebrazione dell'eucarestia, riposo...). Ho impedito ad altri di partecipare alla preghiera del­la Chiesa? Ho stimato inutili e superati i giorni di penitenza e gli atti di mortificazione?
3. Prego per la Chiesa e per il mondo (Unità del­la Chiesa, Papa e la Gerarchia, pace, vocazioni, al­tre necessità ecclesiali?).

Nel matrimonio e nella famiglia

*Camminate nella carità, come anche Cristo vi ha ama­to e ha dato se stesso per noi offrendosi in sacrificio gradito a Dio. Sottomettetevi gli uni agli altri nell'amo­re di Cristo (Efesini* 5,2-21).

1. Rispetto la persona e la dignità del mio coniu­ge? Contribuisco alla crescita del nostro amore re­ciproco? Oppure sono egoista, senza riguardo, per­maloso, ostinato, vendicativo?
2. Nel rapporto con l'altro ho cercato solo me stesso? Ho impedito la gravidanza per motivi egoistici? Ho man­cato di fedeltà, anche solo nel desiderio? Ho ucci­so la vita con l'aborto, o aiutato altri a compierlo?
3. Sono a disposizione della mia famiglia? Pren­do con serietà il mio dovere di educatore? Sono giusto verso i miei figli e li amo, oppure sono du­ro o troppo indulgente? Cerco di comprenderli? Contribuisco alla vita religiosa della mia famiglia? Mi preoccupo del tempo libero dei miei figli? Co­me e con chi lo passano? M’intro­metto indebitamente nella vita privata dei miei fi­gli più grandi?
4. Manco di amore, di riconoscenza, di rispetto verso i miei genitori? Li ho aiutati se ammalati, po­veri, vecchi?
5. 5. C'è posto in casa nostra per l'amore del pros­simo e per l'ospitalità?

Nella professione e fra gli uomini

*Noi vi esortiamo, fratelli, a vivere tranquilli, a occuparvi delle vostre cose e a lavorare con le vostre mani, affinché camminiate nell'onestà (Tess. 4,12-12). E tutto ciò che fa­te, sia in parole che in fatti, fatelo sempre nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie a Dio Padre mediante lui. Agite non per piacere agli uomini, poiché sapete che è dal Signore che riceverete l'eredità come ricompensa. Da­te agli altri ciò che è giusto e onesto, poiché anche voi avete un padrone in cielo (Col. 3,17-23; 4,1).*

1. Lavoro con onestà? Mi lascio guidare dal sen­so di responsabilità e sono coscienzioso? Oppure so­no pigro e vivo a spalle degli altri?
2. Sono solidale con i miei colleghi di lavoro? Cerco d'in­staurare un rapporto di cordialità e di amicizia con loro? Oppure sono causa di discordia perché luna­tico, egoista, invidioso, permaloso, disonesto? Sono giusto nei confronti dei miei dipendenti? Pa­go a tempo e con onestà? Mi preoccupo per la lo­ro salute, un giusto riposo, la formazione profes­sionale, un sano ambiente di lavoro?
3. Mi sento corresponsabile con quanti vivono e lavorano accanto a me? Mi sforzo di comprendere gli altri? Li aiuto? So perdonare?
4. Mi inserisco nella vita pubblica e mi impegno per la soluzione dei problemi sociali del mio pae­se, di altri paesi? Adempio ai miei doveri di cittadino?
5. Ci si può fidare di me? Ho attestato il falso, si­mulato, esagerato, mancato alle promesse fatte, tra­dito un segreto, manifestato i difetti degli altri, sparlato, senza riparare al danno causato?
6. Ho rubato? Ho restituito cose trovate o rice­vute in prestito? Ho imbrogliato qualcuno? Pago le imposte? Sottraggo del denaro? Ho volontaria­mente o per distrazione recato danno alle cose de­gli altri? Ho riparato a eventuali dan­ni commessi? Mi sono indebitato con leggerezza?

In rapporto a me stesso

*Comportatevi in modo degno del Vangelo di Cristo (Fil. 1,27). Rivestitevi dell'uomo nuovo, quello secondo Dio, creato nella giustizia e nella santità (Ef. 4,24).*

1. Prendo delle decisioni personali? Oppure sono irriflessivo e mi lascio guidare dalle opinioni degli altri?
2. Sono retto e verace? Oppure sono falso e in­sincero?
3. Ho recato danno alla mia salute esagerando nel bere, fumare, lavorare...? Mi procuro un ripo­so giusto e sufficiente?
4. Che uso faccio dei miei beni? Li sperpero? So­no avaro? Vi è un rapporto fra ciò che possiedo e l'aiuto che offro per sollevare il bisogno degli altri?
5. Quali sono i difetti nei quali ricado con mag­gior facilità? Sono supponente, prepotente, ambi­zioso, geloso, astioso, malizioso, permaloso, disprez­zante, vendicatore, indolente, imprudente?
6. Cerco di sviluppare i miei talenti e le mie buo­ne qualità?