

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. 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?