

## **IO SONO UN CRISTIANO, SONO UNA CRISTIANA**

### **Suggerimenti per un esame di coscienza**

#### **AMERAI DIO CON TUTTO IL TUO CUORE**

Matteo 5, 13-16: Siete voi il sale del mondo. Ma se il sale perde il suo sapore, come si potrà ridarglielo? Ormai non serve più a nulla; non resta che buttarlo via, e la gente lo calpesta. Siete voi la luce del mondo: deve risplendere davanti agli uomini, perché ringrazino il Padre vostro che è in cielo.

La mia vita è illuminata dalla preghiera? Trovo tempo per Dio oppure gli do solo le briciole? È importante per me l'appuntamento della S. Messa della domenica? Ho ricevuto la Comunione senza devozione?

Ho nominato il nome del Signore invano? Ho mostrato mancanza di rispetto per cose, luoghi o persone sacre?

Le persone che mi guardano possono accorgersi che sono un cristiano? Sono coerente con ciò che dico di credere? Cerco di seguire gli insegnamenti di Gesù anche quando sono diversi da quelli della maggioranza?

Dio mi ha donato libertà. Quale libertà cerco? Quella di fare tutto quello che mi capita, senza ascoltare la coscienza e senza rispetto per gli altri? Sono libero da quello che dicono i mezzi di comunicazione sociale, dalle mode? Sono libero da tutto quanto mi impedisce di volere veramente bene agli altri?

#### **LO STILE DELLA MIA VITA**

Efesini 4, 17 ss: Fratelli, dite ciascuno la verità al suo prossimo, perché siamo membra gli uni degli altri. Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

La verità fa parte del mio stile di vita? Sono sincero con Dio, con gli amici, con i famigliari, con me stesso? Ho il coraggio di ammettere i miei sbagli? Ho il coraggio di accettare l'insegnamento di Gesù anche quando non è "alla moda"?

So perdonare e non conservare rancore? Apro a chi mi ha offeso spazi reali per riprendere il dialogo?

Il mio linguaggio è pulito, mite, costruttivo? Uso un vocabolario volgare o aggressivo? Sono pettegolo: parlo e sparlo? Giudico male gli altri? Oppure so guardare con benevolenza i miei prossimi! Sono consapevole che il Signore Dio sente i miei discorsi?

Sono invidioso, oppure so gioire con chi attorno a me ha più di me? Rispetto le cose degli altri e della comunità. Sto attento al fatto che le cose non diventino per me idoli che mi impediscano di amare Dio e il prossimo? Sono generoso con chi ha bisogno del mio aiuto, so condividere quello che ho con chi è povero?

#### **LA VITA IN FAMIGLIA**

Siracide 3: II Signore rende onore al padre nei figli e sui figli conferma l'autorità della madre. Chi rispetta suo padre riceve il perdono dei peccati; chi rispetta sua madre è come uno che accumula tesori. Chi rispetta suo padre, avrà soddisfazione nei figli; quando pregherà, sarà ascoltato da Dio. Se sono sposato, onoro il mio giuramento di amore verso il mio coniuge? Se ho figli, cerco di amarli sinceramente, anche quando costa sacrificio, e ho cura della loro educazione ai valori cristiani? Quale rapporto ho con i miei genitori? Mentre pretendo di essere compreso mi sforzo di comprenderli? Quale rapporto ho con gli altri familiari, i fratelli e le sorelle? Come è il mio rapporto con i genitori anziani, i nonni? Nei riguardi dei parenti sono un portatore di pace, di dialogo?

## **GIORNALI, MEDIA, SPETTACOLI, TEMPO LIBERO.**

**Matteo 6: Gli occhi sono come lampada per il corpo: se i tuoi occhi sono buoni, tu sarai totalmente nella luce, ma se i tuoi occhi sono cattivi, tu sarai totalmente nelle tenebre. Se dunque la luce in te è tenebra, come sarà nera quella tenebra!**

Mi sforzo di avere uno sguardo sulla creazione, le cose e le persone, in sintonia con quello del Signore Dio? I giornali che leggo, gli spettacoli che guardo, canzoni che canto o che ascolto sono in sintonia con la mia fede? Il modo che scelgo per occupare il mio tempo libero è in armonia con la mia fede? Ho guardato filmati pornografici? Ho cercato piaceri in modo disordinato?

## **IL MIO IMPEGNO DL LAVORO E NELLA SOCIETÀ**

**2 Tessalonicesi 3,7: Sapete come dovete imitarci: poiché noi non abbiamo vissuto oziosamente fra voi, ma abbiamo lavorato con fatica e sforzo notte e giorno per non essere di peso ad alcuno di voi. E quando eravamo presso di voi, vi demmo questa regola: chi non vuol lavorare neppure mangi.**

L'espressione "il mio dovere" ha ancora senso per me? Sono onesto e corretto nel posto di lavoro, negli affari, nella vita sociale? Rispetto la proprietà altrui e i beni della comunità? Rispetto l'ambiente naturale? Mi attengo alla legalità nei miei comportamenti?

Se sono studente, studio con impegno e cerco di diventare una persona competente? Spreco il tempo lasciandomi dominare da banalità prive di ogni valore?

Nei miei giudizi e nelle mie scelte riguardo alla società, mi ispiro all'insegnamento di Gesù e alla dottrina sociale della tradizione cristiana?

## **PER CHIEDERE PERDONO**

Mio Dio, sono triste e pentito con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando mi sono allontanato da te, che sei infinitamente buono e da amare sopra ogni cosa.

Mi impegno, con il tuo aiuto, di cercare di non peccare più. Signore, abbi misericordia di me, perdonami!

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perché ho offeso Te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa.

Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa.

E supplico la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.

## **L'ASSOLUZIONE**

Dio, Padre di misericordia, che ha riconciliato a sé il mondo nella morte e risurrezione del suo Figlio, e ha effuso lo Spirito Santo per la remissione dei peccati, ti conceda, mediante il ministero della Chiesa, il perdono e la pace.

E io vi assolvo dai vostri peccati nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.