

“L’**ESAME DI COSCIENZA**” del Papa

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

Sono 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?



Nella nostra comunità abbiamo riflettuto
su alcune **Opere di Misericordia Spirituale.**

- Ammonire i peccatori
- Consigliare i dubbiosi
- Sopportare pazientemente le persone moleste
- Insegnare agli ignoranti
- Consolare gli afflitti

Ho cercato di metterle in pratica?

Le ho tenute presenti lungo la settimana?

Dove mi sento più bisognoso di conversione?



I **VANGELI della Quaresima** ambrosiana
ci hanno offerto alcune pagine
molto stimolanti
per una verifica personale
ed un cammino di crescita della fede.



I dom.: Tentazioni – Quali sono le mie tentazioni? Come le vinco? Ho vissuto un po' l'esperienza del 'deserto'?

II dom.: Samaritana – Mi accordo della presenza di Gesù nella mia vita quotidiana? Gli presento la mia vita e chiedo di illuminare le mie scelte?

III dom.: Abramo – Ascolto, conosco, medito, prego con la parola di Dio? Sono libero o schiavo del peccato?

IV dom.: Cieco nato – Obbedisco alla parola di Gesù? Mi lascio lavare e purificare dalla sua Parola? Accetto di essere corretto? So difendere la mia fede?

V dom.: Lazzaro – Mi affido con fiducia al Signore anche nei momenti difficili? È Gesù la mia grande speranza?

