

ESAME DI COSCIENZA

1. Superbia, vanagloria e mancanze all'umiltà

- Ho detto o fatto nulla, per attirare su di me l'attenzione e la stima degli altri?
- Ho nutrito nell'anima, piccole gelosie o animosità?
- Ho conservato un certo rancore, contro chi mi ha fatto un'osservazione o mi ha provocato un'umiliazione?
- Ho cercato di nascondere agli altri, i miei difetti e i miei insuccessi?
- Mi sono adombrato per un nonnulla, per una mancanza di riguardo?
- Nelle conversazioni, ho interrotto o contraddetto indebitamente altri?
- Mi sono rattristato o esasperato, per una mancata lode o approvazione?
- Ho studiato, lavorato, o mi sono sacrificato, per riuscire ad ogni costo a farmi onore, o a sorpassare altri?
- Ho rimuginato a lungo su un rimprovero o un'umiliazione ricevuta?
- Ho seguito la mia inclinazione, di voler dare giudizi, e dire una parola su tutto?
- Mi sono rassegnato per le preferenze date ad altri, non atteggiandomi a vittima?
- Ho riguardato gli altri, come meno intelligenti, meno bravi, con compatimento e reputandoli a me inferiori?
- Mi sono inorgogliato interiormente, paragonandomi ad altri e reputandomi superiore?
- Ho parlato di me e delle mie cose a lungo, con compiacenza e senza necessità?
- Mi sono presentato e citato come esempio nelle conversazioni?
- Mi sono vantato di quello che ho detto, fatto, letto, visto?
- Non provando alcun gusto sensibile, ho fatto ugualmente i miei doveri, con calma e umiltà dinanzi a Dio?
- Ho borbottato, esternamente o internamente, per riprensioni, osservazioni, o disposizioni contrarie ai miei gusti?
- Dopo una mancanza, mi sono inquietato contro me stesso oppure mi sono umiliato, e poi rialzato con più fiducia in Dio?
- Mi sono in qualche modo messo in mostra?
- Nelle discussioni, ho lasciato agli altri, per umiltà, di dire l'ultima parola, anche se avevo, ragione io?
- Ho fantasticato sulle mie qualità, su cose fatte?
- Ho fatto qualcosa, con la segreta idea di comparire, e far parlar di me?
- Ho avuto la debolezza di scusarmi, per le osservazioni ricevute?
- Ho respinto qualche sentimento di gelosia verso altri, che riescono meglio di me?
- Sono stato sincero in ogni evenienza?
- Ho avuto cura di evitare gli onori e gli applausi?

2. Avarizia e mancanze alla carità fraterna

- Ho speso i soldi inutilmente, per ciò che è superfluo e totalmente voluttuario?
- Ho praticato, con giusto discernimento, l'elemosina?
- Ho detto parole pungenti, indelicate o comunque penose agli altri?
- Ho sopportato stranezze, difetti di carattere, atti d'impazienza di altri, senza rimproverarli loro?
- Ho saputo coprire le imperfezioni altrui col velo della carità?
- Ho sopportato con umiltà gl'incomodi, i difetti, le ironie degli altri?
- Conservo nel cuore dei rancori o della ruggine contro qualcuno? Ho evitato di parlargli, o di rendergli qualche servizio?
- Ho parlato sempre in bene degli altri, giustificandoli, specialmente quando erano assenti?
- Mi sono permesso burle, motteggi, scimmiettature, spiritosaggini, a danno di altri?
- Ho raccolto e diffuso maldicenze, divulgando cose ignorate, esagerando le vere, inventando le false?

- Ho dato qualche cattivo consiglio od esempio, scandalizzando altri?
- Ho perdonato sempre, tutto e tutti?
- Mi sono sforzato di pensare alle buone qualità di persone per cui sento antipatia; e di allontanare ogni pensiero a loro sfavorevole?

3. Lussuria e mancanze alla purezza

- Ho avuto qualche contatto non necessario con persone di altro sesso?
- Ho dato manifestazioni di simpatia troppo sensibile, o fatto confidenze inopportune?
- Mi sono permesso di vedere, ascoltare o leggere qualcosa di pericoloso alla mia virtù?
- Ho fatto letture morbose, o dato sguardi che hanno turbato l'anima mia?
- Ho lasciato troppa libertà ai miei occhi, specialmente fuori di casa?
- Ho immediatamente allontanato un pensiero impuro, un'immagine oscena, uno spettacolo osceno?
- Mi sono abbandonato a immaginazioni, sogni o affetti pericolosi?
- Ho accettato virilmente gl'incomodi odierni della stagione, o qualche malessere?
- Ho mancato al pudore e alla purezza, in casa o fuori, specialmente nel vestire?
- Sono stato sempre pulito e puro nel parlare, sia evitando parolacce, sia non parlando assolutamente di argomenti contrari alla purezza e reagendo se qualcuno ne parlava?
- Ho fatto qualche mortificazione corporale?

4. Ira e mancanze alla mansuetudine

- Ho represso subito i piccoli movimenti d'impazienza e di malcontento che sorgono in me per qualunque motivo?
- Ho fatto attenzione a tenere tutto in ordine, a posare delicatamente un oggetto, a chiudere senza strepito una porta?
- Sentendomi interiormente turbato, mi sono arrestato un istante, prima di agire o di parlare?
- Ho sopportato, senza lamentarmi, il freddo, il caldo, il tempo cattivo e qualche indisposizione?
- Ho saputo reprimere qualche scatto d'impazienza o di malumore?
- Ho sopportato pazientemente un carattere antipatico o noioso?
- Sono stato cortese e affabile con tutte le persone che ho avvicinato?
- Dopo un insuccesso, mi sono mantenuto calmo e rassegnato al volere di Dio?
- Dopo una mancanza, ho saputo opporre alla stizza dell'amor proprio, un atto di umile pentimento e fiducia in Dio?
- Ho sopportato, senza mormorare né lamentarmi, gli sbagli e i difetti degli altri?
- Dopo aver mancato verso qualcuno, ho chiesto scusa?
- Ho giudicato gli altri con eccessiva severità? Ho tenuto sempre un tono di voce basso e gentile?

5. Invidia, gelosia, rivalità

- Ho detto qualche cosa per attirare la stima o l'ammirazione degli altri su di me?
- Mi sono rattristato del bene altrui, considerandolo come una menomazione del bene mio?
- Mi sono rallegrato esteriormente o interiormente del male del prossimo?
- Ho criticato o mormorato, contro qualcuno?
- Ho tentato di abbassare altri nella stima, denunciando colpe e difetti?
- Mi sono lamentato di quanto non è andato secondo i miei desideri e progetti?
- Ho criticato indirettamente, esponendo i miei giudizi e progetti, opposti a quelli del mio padre spirituale?
- Ho sfuggito quelli che hanno sempre qualcosa da criticare, dileguandomi dalla loro compagnia?
- Ho riparato i torti fatti al prossimo, quando ne denigrai la stima?
- Mi sono atteggiato ad amico di chi è stato rimproverato, insinuandogli sentimenti di poca stima e deferenza verso chi lo ha ripreso?

- Ho eccitato altri, direttamente o indirettamente, a lamentarsi e a criticare?
- Con i miei esempi o con le parole, ho insinuato sentimenti di sfiducia e critica verso i sacerdoti?

6. Accidia e mancanze nella vita interiore

- Sono stato poco edificante nel contegno, nelle parole, o con ricercatezze mondane?
- Mi sono fatto trascinare da cattivi esempi o consigli?
- Ho dominato la mia sensibilità, l'immaginazione, la suscettibilità?
- Ho accorciato indebitamente il tempo dei miei lavori e doveri? Ho cercato di lavorare il meno possibile?
- Quanto tempo ho perduto, in chiacchiere o in curiosità?
- Mi sono mostrato volubile o lunatico, cambiando gusti, desideri, non volendo più ciò che prima bramavo?
- Ho parlato in Chiesa senza una vera necessità e carità e a voce alta?
- Ho parlato con tono di voce forte, o mi sono abbandonato a risa smodate?
- Mi sono lasciato sfuggire conversazioni frivole? Ho messo in ridicolo qualcuno?
- Nelle conversazioni, mi sono reso importuno parlando troppo, sostenendo il mio parere, interrompendo, mostrando cattivo umore?
- Ho curiosato su ciò che facevano, scrivevano, leggevano altri?
- Sono stato pigro nello svegliarmi al mattino?
- Ho preso un contegno troppo comodo, a sedere, in ginocchio, in piedi...?
- Ho trascurato od omesso qualche mio dovere, perché fastidioso?
- Ho prolungato oltre il necessario, il sonno, il riposo, il bagno, il gioco...?
- Ho omesso o abbreviato qualcuna delle preghiere che fanno parte dei miei impegni quotidiani?
- Ho recitato tutte le preghiere posatamente, attentamente e con devozione?
- Ho praticato, durante il giorno, la preghiera continua e l'unione con Dio (atti di amore, comunioni spirituali)? Quanti atti di adorazione, di amore, di dolore, di offerta, ho fatto?
- In Chiesa e nelle preghiere, ho avuto sempre un atteggiamento rispettoso e modesto?
- Ho cercato di ricordarmi che Dio mi vede e di sforzarmi di vivere al suo cospetto?
- Sono ricorso alla preghiera nelle pene, tentazioni, turbamenti, e altre prove?
- Sono stato fedele alle mie pratiche personali di pietà (S. Messa; visita al SS.mo Sacramento; Rosario; esame di coscienza, meditazione)?
- Ho avuto un atteggiamento perfettamente corretto nella preghiera? (Corpo, occhi, mani, ginocchia)?
- Nelle preghiere vocali, mi sono sforzato di pronunziare bene le singole parole? Mi sono distratto?
- Ho trascurato di chinare la testa al Gloria al Padre?
- Qualche istante prima di ogni preghiera, mi sono messo alla presenza di Dio, della Madonna?
- Quanti segni di croce ho fatto sbadatamente?
- Il mio contegno, specialmente nelle preghiere, ha rivelato in me, una persona tutta compresa dalla santa presenza di Dio?
- Quante volte ho sollevato la mente a Dio, per offrirgli gioie, pene, disgusti, piaceri?

7. Gola e mancanze alla mortificazione

- Ho fatto qualche intemperanza nel mangiare o nel bere? Ho mangiato troppo, cose troppo buone senza misura? Ho ecceduto nel fumo?
- Mi sono addormentato nella preghiera, raccomandandomi a Gesù, Maria, Giuseppe, e all'Angelo Custode?
- Ho perso del tempo nell'ozio, o in occupazioni frivole?
- Nei lavori e negli studi, ho seguito il mio umore, invece del dovere?
- Mi sono lamentato per qualche leggero malessere o scomodità?
- Ho fatto gli esercizi quotidiani di penitenza che ho stabilito?
- Sono pulito e ben messo nella mia persona?