

ESAME DI COSCIENZA

per imparare a discernere alcuni peccati gravi e i principali peccati veniali

1. Mancanze alla virtù della **CARITÀ**

- Ho giudicato le intenzioni del mio prossimo?
- Ho parlato male di qualcuno senza una vera e reale necessità? Ho ascoltato maldicenze altrui senza oppormi in alcun modo?
- Ho cercato di essere sempre mite, dolce, cordiale, affabile, anche con chi mi è antipatico? Sono stato dolce nel correggere i difetti altrui, pronto a scusare?
- Ho provato ad amare chi mi fa del male? Ho pregato per lui?
- Ho fatto discussioni inutili? Sono stato sempre garbato nell'esprimere il mio parere? O mi sono rivolto (oppure ho risposto) sgarbatamente?
- Ho cercato sempre gli interessi degli altri, antepoendoli ai miei?
- Ho offeso il mio prossimo con parole, gesti, sguardi? L'ho ferito con parole pungitive?
- Ho perdonato subito i torti subiti? O ho conservato, anche per poco, rancore o risentimento?
- Ho dato parte dei miei beni ai poveri o per le necessità della Chiesa (elemosina)?
- Ho provato sentimenti di gelosia o di invidia verso qualcuno?
- Ho sempre assolutamente rispettato tutti?

2. Mancanze alla virtù della **RELIGIONE**

- Sono stato assiduo e fedele a tutte le mie preghiere e alla santa Messa? Mi sono distratto volontariamente? Ho cercato il raccoglimento, provando a rendermi conto di stare alla presenza di Dio?
- Ho parlato male del Papa, del vescovo o di qualche sacerdote?
- Curo davvero la mia formazione spirituale e dottrinale? Faccio buone letture? Partecipo a qualche incontro spirituale o di formazione?
- Sono stato obbediente al confessore o alla mia guida spirituale? Riconosco in lui la presenza viva del Signore?
- Sono stato esemplare nel mio modo di partecipare alla Santa Messa e di comunicarmi?
- Sono stato esemplare nei gesti, nel vestire e nei comportamenti mantenuti all'interno del luogo sacro?
- Ho reso testimonianza a Gesù e al Vangelo, con dolcezza ma anche con fermezza? Mi sono vergognato di dirmi cristiano o di farmi riconoscere come tale?

3. Mancanze alla virtù dell'**UMILTÀ**

- Ho provato pensieri di autocompiacenza? Mi sono sentito/a superiore a qualcuno?
- Mi sono risentito/a quando mi rimproveravano? O quando mi mettevano in disparte? O quando nessuno mi prendeva in considerazione?
- Ho fatto discorsi di stima propria, parlando bene di me stesso? Ho esagerato nel gonfiare il bene che faccio e nel minimizzare il male che compio?
- Mi ritengo realmente un peccatore, indegno anche solo di uno sguardo del mio Dio? Ho fatto spese palesemente inutili o assolutamente superflue?
- Ho lodato qualcuno che ha fatto una buona azione? O ho provato invidia del bene che ho visto fare, o che qualcuno è più santo di me?
- Ho cercato, volontariamente, di farmi notare, di mettermi in mostra, di farmi ritenere santo?

4. Mancanze alla virtù della **TEMPERANZA**

- Ho ecceduto nel mangiare e nel bere, specialmente nei giorni feriali? Ho mortificato il gusto in qualche modo? Mi sono preso gusti (dolci, liquori, etc.) superflui in maniera eccessiva?
- Ho fatto qualche piccolo fioretto per amore di Gesù e Maria? Ho accettato con amore le mortificazioni e le croci che il Signore mi ha mandato durante le giornate?
- Sono stato sempre modesto, dignitoso e santamente mortificato nel vestire, nel parlare, nel muovermi, nello gesticolare?
- Ho conservato un linguaggio pulito, educato, rispettoso, oppure ho usato espressioni e termini volgari, indegni di un figlio di Dio?
- Ho ecceduto nel riposo e nel divertimento (dormito troppo, vista troppa televisione, trascurata la preghiera o la lettura)? Ho visto spettacoli immorali?
- Sono stato puro nei pensieri, negli sguardi e negli atti? Amo la virtù della purezza? Mi impegno nel diffonderla e farla amare?
- Seguo le mode? Ho un culto eccessivo del mio corpo?
- Ho visto film o letto libri immorali oppure contro la Religione o la Chiesa? Ho sconsigliato altri dal farlo?

5. Mancanze alla virtù della **PAZIENZA**

- Sono stato paziente con i difetti del mio prossimo e con i miei?
- Quando ho peccato, ho chiesto subito perdono a Gesù senza alterarmi o adirarmi con me stesso?
- Dinanzi agli imprevisti della giornata, al traffico, alle file negli uffici, a tutti gli inconvenienti, mi sono alterato/a, perdendo la pace interiore e lanciando qualche imprecazione di stizza?
- Ho risposto male a qualcuno? Mi sono risentito/a per qualche torto subito? Sono stato permaloso/a? Facile all'ira? Ho perso qualche volta la pazienza?
- Uso normalmente un tono di voce basso, pacato, moderato? O alzo facilmente la voce?

6. Mancanze alla virtù della **LABORIOSITÀ**

- Ho lavorato molto? Ho lavorato bene, offrendo il mio lavoro (professionale o casalingo) e cercando di compierlo con la massima perfezione possibile, come se lo stessi facendo per il Signore e non per gli uomini?
- Ho perso tempo inutilmente (ozinando, abusando di Internet, etc.)?
- Ho cercato di santificare ogni istante della mia giornata con atti di offerta di me e del mio lavoro a Dio?
- Mantengo la casa e le mie cose nel massimo ordine e nella massima pulizia? Gesù potrebbe entrare in casa mia, aprire i miei cassetti, etc.?

7. Mancanze alla virtù della **VERACITÀ**

- Ho mentito, alterando la verità?
- In quello che ho detto, ho detto del falso, o ho sempre detto il vero, pur senza dire tutto?
- Ho macchiato la purezza del mio dire usando espressioni volgari (parolacce), indecenti o comunque sconvenienti? Ho violato qualche segreto?

8. Mancanze alle **VIRTÙ UMANE**

- Sono stato sempre garbato e gentile?
- Ho evitato le discussioni, che non giovano a nulla se non a perdere la pace?
- Sono stato sempre accogliente, affabile, cordiale, con tutti?
- Sono stato sempre educato e dignitoso, con tutti?