

PRIMO SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA

Puoi leggerlo lentamente, magari davanti a una candela o al crocifisso oppure in chiesa, lasciando qualche momento di silenzio dopo ogni parte. Invoca prima di tutto lo Spirito del Signore che ti illumini.

Prima parte: confessare i doni ricevuti

Un vero esame di coscienza nasce dalla gratitudine, non dal senso di colpa. Prima di guardare le ferite, contempliamo i doni. È alla luce dell'amore ricevuto che riconosciamo meglio ciò che lo ha ferito.

1. "Rendete grazie al Signore perché è buono"

*"Rendete grazie al Signore perché è buono, perché il suo amore è per sempre."
(Salmo 136)*

Prima di chiedermi dove ho sbagliato, mi domando: dove sono stato amato?

- Quali grazie ho ricevuto in questo tempo?
- Quali incontri, protezioni, consolazioni?
- In quali momenti ho percepito pace, luce, forza inattesa?
- Quali talenti, capacità, opportunità mi sono stati affidati?

Riconosco che nulla mi è dovuto. Tutto è dono.

Resto un momento in silenzio e ringrazio.

2. "Che cosa hai che tu non abbia ricevuto?"

"Che cosa possiedi che tu non abbia ricevuto?" (Prima lettera ai Corinzi 4,7)

La mia vita è intessuta di doni:

- Il dono della fede (anche fragile).
- Il dono delle persone che mi vogliono bene.
- Il dono del tempo, della salute, dell'intelligenza.
- Il dono del perdono già ricevuto tante volte.

Ho custodito questi doni o li ho trascurati?

Li ho fatti fruttare o li ho sotterrati per paura o pigrizia?

3. I frutti dello Spirito nella mia vita

“Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace...” (Lettera ai Galati 5,22)

Dove nella mia vita sono fioriti amore, pazienza, benevolenza?

- Quando ho scelto il bene, anche se costava?
- Quando ho perdonato?
- Quando ho servito senza farmi notare?
- Quando ho detto un “sì” generoso?

Riconosco che il bene che ho compiuto non nasce solo da me: è Dio che opera in me.

4. Alla luce dell'amore

Solo ora, nella gratitudine, posso chiedermi con verità:

- Ho risposto all'amore con amore?
- Ho trattato i doni come diritti?
- Ho vissuto nella fiducia o nella lamentela?
- Ho dato gloria a Dio o ho cercato la mia?

Il peccato appare per ciò che è: non una macchia astratta, ma una resistenza all'amore ricevuto.

5. Il Padre che già mi guarda con misericordia

“Quando era ancora lontano, suo padre lo vide e ne ebbe compassione” (Vangelo secondo Luca 15,20)

Prima ancora che io mi accusi, Dio mi ama.

Prima ancora che io parli, Lui mi attende.

La confessione diventa così:

- Un rendimento di grazie per la misericordia.
- Un ritorno fiducioso.
- Un affidare a Dio ciò che non riesco a guarire da solo.

Seconda parte: confessare i tradimenti all'amore

1. "Dove sei?" – Davanti a Dio che mi cerca

"Adamo, dove sei?" (Libro della Genesi 3,9)

Dio non grida per accusare, ma per cercare.

Dove sono io oggi? Mi nascondo? Ho paura di mostrarmi per ciò che sono?

- Ho trascurato la preghiera, riducendo Dio a un pensiero lontano?
- Ho vissuto come se Lui non fosse necessario?
- Ho cercato sicurezza solo nel denaro, nel successo, nell'approvazione degli altri?
- Ho dubitato della Sua misericordia, pensando che il mio peccato fosse più grande del Suo amore?

Resto un momento in silenzio. Lascio che Dio mi trovi.

2. "Amerai il Signore tuo Dio" – Il primo amore

"Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore..." (Vangelo secondo Matteo 22,37)

Il mio cuore è indiviso o frammentato?

- Quali idoli occupano il mio tempo e i miei pensieri?
- Ho pronunciato il nome di Dio con leggerezza o senza rispetto?
- Ho vissuto la Messa come un obbligo o come un incontro?
- Ho custodito il giorno del Signore o l'ho riempito di rumore?

Signore, cosa amo davvero?

3. "Dov'è tuo fratello?" – Le relazioni ferite

"Dov'è tuo fratello?" (Libro della Genesi 4,9)

Non posso amare Dio senza amare chi mi è accanto.

- Ho giudicato con durezza?
- Ho ferito con parole taglienti, ironia, silenzi ostili?
- Ho coltivato rancore senza voler perdonare?
- Sono stato indifferente davanti al bisogno di qualcuno?
- Ho parlato male degli altri, seminando sospetto o divisione?

Chi ho evitato? Chi aspetta ancora il mio perdono?

4. “La verità vi farà liberi” – La mia coerenza

“La verità vi farà liberi.” (Vangelo secondo Giovanni 8,32)

Vivo nella luce o nelle mezze ombre?

- Ho mentito per convenienza?
- Ho manipolato la verità?
- Sono stato onesto nel lavoro, nello studio, nelle responsabilità?
- Ho dato scandalo con il mio comportamento?

Dove non sono stato essere autentico?

5. Il cuore e i desideri

“Crea in me, o Dio, un cuore puro.” (Salmo 51)

Dio guarda il cuore, là dove nascono pensieri e desideri.

- Ho custodito la purezza del cuore e del corpo?
- Ho usato le persone invece di amarle?
- Ho lasciato spazio all'invidia, alla gelosia, alla superbia?
- Ho cercato il bene o solo il mio vantaggio?

Quali pensieri tornano più spesso nel mio cuore?

6. Le omissioni – Il bene non fatto

“Avevo fame e non mi avete dato da mangiare...” (Vangelo secondo Matteo 25,42)

Non solo il male compiuto, ma il bene evitato.

- Ho rimandato una parola buona?
- Ho scelto la comodità invece della carità?
- Ho ignorato una richiesta di aiuto?
- Ho lasciato sola una persona che contava su di me?

Quale bene potevo fare... e non ho fatto?

7. La speranza più grande del peccato

*“Mi alzerò, andrò da mio padre... Quando era ancora lontano, suo padre lo vide”
(Vangelo secondo Luca 15,18.20)*

La confessione non è il tribunale della paura, ma l'abbraccio del Padre.

Non guardare solo il peccato: guarda Chi ti aspetta.

Chiediti:

- Di cosa desidero essere liberato?
- Cosa voglio consegnare a Dio oggi?
- Quale passo concreto voglio cambiare?

Preghiera finale

Signore,

tu mi conosci più di quanto io conosca me stesso.

Non ti scandalizza la mia fragilità,

ma ti ferisce il mio rifiuto del tuo amore.

Dammi un cuore contrito,

non umiliato ma fiducioso.

Fa' che la mia confessione sia un ritorno alla luce,

non un peso ma una rinascita.

Amen.