

SECONDO SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA (più breve)

Prima dell'esame di coscienza:

1. Invoca lo Spirito Santo.
2. Chiedi la grazia della sincerità.
3. Concludi con un atto di dolore personale e semplice.

Il mio rapporto con Dio

La fede e la fiducia

- Che posto ha Dio nelle mie giornate concrete? È una presenza viva o solo un'idea lontana?
- Mi affido a Lui anche nelle difficoltà, o cerco soluzioni ignorandolo completamente?
- Coltivo momenti di preghiera veri o vivo costantemente distratto e assorbito da altro?

La Parola e i sacramenti

- Mi nutro della Parola di Dio o la considero marginale?
- Partecipo all'Eucaristia con consapevolezza o solo per abitudine?
- Mi accosto alla confessione con sincerità o rimando per superficialità o paura?

La verità

- La mia fede incide sulle mie scelte quotidiane (lavoro, relazioni, denaro, tempo libero)?
- Mi vergogno di mostrarmi credente quando mi trovo in contesti ostili o indifferenti?

Nel mio rapporto con gli altri

In famiglia

- Sono presente davvero, o vivo accanto agli altri senza ascoltarli?
- So chiedere scusa? So perdonare?

- Uso parole che costruiscono o che feriscono?

Nel lavoro e nella società

- Sono onesto e responsabile o cerco scorciatoie?
- Rispetto le persone anche quando non mi sono utili?
- Contribuisco al bene comune o mi chiudo nell'individualismo?

Nelle relazioni quotidiane

- Parlo male degli altri, anche online?
- Coltivo rancori e invidie?
- Sono capace di empatia verso chi soffre o è diverso da me?

Nell'uso dei social e dei media

- Il mio modo di comunicare è rispettoso e vero?
- Condivido contenuti che alimentano odio, superficialità o falsità?
- Il tempo digitale mi ruba spazio alle relazioni reali e alla vita interiore?

Nel mio rapporto con me stesso

La verità su di me

- Vivo nella verità o costruisco un'immagine per essere approvato?
- Mi assumo le responsabilità dei miei errori o scarico sempre la colpa sugli altri?

La gestione delle emozioni

- Mi lascio dominare da rabbia, gelosia, orgoglio?
- Cerco modi sani per affrontare stress e frustrazione?

Il corpo e la sessualità

- Vivo la mia affettività con rispetto e responsabilità?
- Uso l'altro come oggetto o lo riconosco come persona?

Il tempo e le priorità

- Come uso il mio tempo? Lascio spazio a ciò che conta davvero?
- Sono schiavo di dipendenze (digitale, consumo, sostanze, gioco, pornografia)?

Il bene non fatto

- Quale occasione di bene ho trascurato?
- A chi avrei potuto tendere la mano e non l'ho fatto?

Davanti a Dio: contrizione e proposito

- Mi dispiace davvero per il male compiuto?
- Desidero cambiare concretamente?
- Qual è un passo preciso che posso compiere dopo questa confessione?