

RICONCILIARSI CON DIO, CON IL PROSSIMO E CON SE STESSI

© Copyright U.S.E.D.E.I. – 14.06.2015 – www.usedei.org

Come fare l'esame di coscienza? Molti si trovano in difficoltà. Ecco, qui di seguito, uno schema che può esserti di aiuto. Ti sembrerà, forse, fin troppo particolareggiato. Non scoraggiarti! Vorrebbe solo essere un aiuto pratico e concreto... se pensi ti possa servire! Invoca soprattutto, con fiducia, lo Spirito Santo! Esamina la tua vita di fronte a questo volto trasfigurato dall'Amore. Allora il sacramento sarà veramente, per te, l'inizio di una risurrezione di vita e di gioia!



DECALOGO

Decalogo della Bibbia secondo la tradizione ebraica (Esodo 20,2-17)	Decalogo del Catechismo della Chiesa Cattolica (versione semplificata mnemonica)
[2] Io sono il Signore, tuo Dio, che ti fece uscire dalla terra d'Egitto, dalla casa degli schiavi.	Io sono il Signore Dio tuo:
[3] non avrai altro Dio all'infuori di me.	I - Non avrai altro Dio all'infuori di me.
[4] Non ti farai idolo né immagine alcuna di ciò che è lassù nel cielo né di ciò che è quaggiù sulla terra, né di ciò che è nelle acque sotto la terra.	II - Non nominare il nome di Dio invano.
[5] Non ti prostrerai davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio, un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano,	III - Ricordati di santificare le feste.
[6] ma che dimostra il suo favore fino a mille	IV - Onora il padre e la madre.
	V - Non uccidere.
	VI - Non commettere atti impuri.

generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandamenti.

[7] Non pronunzierai invano il nome del Signore, tuo Dio, perché il Signore non lascerà impunito chi pronuncia il suo nome invano.

[8] Ricordati del giorno di sabato per santificarlo:
[9] sei giorni faticherai e farai ogni tuo lavoro;
[10] ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: tu non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te.

[11] Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. Perciò il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro.

[12] Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio.

[13] Non uccidere.

[14] Non commettere adulterio.

[15] Non rubare.

[16] Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo.

[17] Non desiderare la casa del tuo prossimo. Non desiderare la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo.

VII - Non rubare.

VIII - Non dire falsa testimonianza.

IX - Non desiderare la donna d'altri.

X - Non desiderare la roba d'altri.

1. I TUOI RAPPORTI CON DIO

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore” (Matteo 22,37)

“Senza la fede, impossibile essere graditi a Dio” (Ebrei 11,6)

- Vivo la mia fede come chiamata di Dio, un cammino di amore mai concluso?

- Sono convinto che la mia fede ha bisogno di essere nutrita per poter diventare sempre più ferma, cosciente e matura?
- Bibbia e Catechismo della Chiesa Cattolica sono il nutrimento della mia fede?
- La mia fede è rimasta alle pratiche religiose di quando ero bambino?
- Ho invocato il Signore nel momento del dolore, della prova, della tentazione?
- Accetto la volontà di Dio anche quando passa attraverso “la croce”, le sofferenze, la malattia, la morte?
- Sento che devo essere testimone libero e maturo della mia fede?

“I primi cristiani erano assidui nell’ascoltare gli insegnamenti degli Apostoli, nella frazione del pane e nella preghiera” (Atti 2,42)

- Ho partecipato alla Santa Messa tutte le domeniche e nelle grandi festività? Vi ho partecipato con attenzione?
- Ho ricevuto la S. Comunione in grazia di Dio? Sono stato cosciente di quello che ricevevo?

“Pregate incessantemente” (Efesini 6,18)

- Ho pregato almeno mattino e sera?
- La mia preghiera è stata un colloquio vero, cuore a cuore con Dio, o è stata solo un distratto elenco di parole, una vuota pratica esteriore?
- Dedico ogni giorno un po’ di tempo (10-15 minuti) a Dio, oppure me la sbrigo in fretta, magari quando sono già a letto?
- Il santo Rosario e la Liturgia delle Ore fanno parte del mio cammino di preghiera?
- Prego soltanto quando ne ho bisogno o so pregare anche quando non ci provo alcun gusto o non ne sento la necessità?
- Ho imparato a ringraziare Dio nella mia preghiera?

“Non pronunciate invano il nome del Signore” (Esodo 20,7)

- Ho bestemmiato il nome di Dio, della Madonna, dei Santi?
- Ho nominato invano il nome di Dio o della Madonna?

“Nessuno eserciti la magia o consulti indovini” (Deuteronomio 18,10-12)

- Sono superstizioso? Credo ad astrologia e oroscopi?
- Credo a fatture, malocchio, lettura delle carte, amuleti, talismani, energie e fluidi, reiki, parole magiche, mantra, voci e messaggi, portafortuna vari?
- Sono ricorso a maghi, indovini, cartomanti, occultisti, medium, sensitivi?
- Ho partecipato a sedute di spiritismo, scrittura automatica, iniziazioni e patti, riti per presunti contatti con i defunti, ecc.?
- Sono attento a non lasciarmi coinvolgere nelle diverse “sette” o “nuovi movimenti religiosi” come New Age, i Testimoni di Geova, Scientology, Sai Baba, Moon, ecc.?

2. I TUOI RAPPORTI CON IL PROSSIMO

“Amatevi come io vi ho amato” (Giovanni 13,34)

- Sono capace di affetto, di fiducia, di amore, di gentilezza, di comprensione, di fedeltà? (e la fedeltà non è solo “non tradire”: è dedicare la propria vita, è il dono di se!...)
- Nei bisticci di famiglia ho fatto sempre la pace? Ho saputo chiedere scusa?

- Mi dedico ai figli? Li rispetto, li aiuto a crescere, favorisco la loro presa di responsabilità, dialogo con loro, cerco di capirli? Ho dato loro il buon esempio?
- Ho perso la pazienza usando parole e modi offensivi con il coniuge o con i figli?
- Nell'uso del matrimonio ho rispettato e osservato la legge morale?
- La mia vita sessuale è sempre espressione d'amore?
- A riguardo della paternità responsabile, sono stato egoista nel decidere di limitare il numero dei figli?
- Qualunque sia stata la motivazione all'origine della decisione, l'aborto diretto voluto e procurato è un grave delitto contro la vita. L'ho commesso o anche solo consigliato? So che vi è una scomunica al riguardo?
- So accettare, ascoltare, rispettare e amare gli anziani? Accolgo il loro dono? Come tratto gli ammalati in famiglia?
- Sono stato obbediente ai miei genitori? Li ho rispettati? Li ho aiutati?

“Chi non vuol lavorare neppure mangi” (2 Tessalonicesi 3,10)

- Sul lavoro o nello studio sono stato pigro? Ho mancato di professionalità?
- Ho sprecato e perso il mio tempo? Sono stato sleale e arrivista?

“Versa sangue chi rifiuta il salario all'operaio” (Siracide 34,22)

- Sono stato giusto e onesto nel mio lavoro e nella mia professione? Ho pagato giustamente i miei dipendenti?
- Ho trattato con rispetto i colleghi di lavoro? Ho preteso bustarelle o raccomandazioni?

“Beati i puri di cuore” (Matteo 5,8)

- Che uso faccio della mia sessualità? Credo che con la grazia di Dio, posso vivere puro e casto?
- Sono puro nei miei legami affettivi e nelle amicizie? Ho coltivato pensieri o desideri impuri? Ho commesso atti impuri da solo o con altri dimenticando che il mio corpo è Tempio dello Spirito Santo?
- Mi sono permesso letture, discorsi, spettacoli, divertimenti cattivi? Come uso la televisione? Internet?
- Se sono fidanzato, so che i rapporti prematrimoniali bloccano la crescita di un vero amore e sono offensivi della legge di Dio? Che cosa faccio per crescere nell'amore profondo?
- Difendo la sessualità da tutte le proposte aberranti che vengono diffuse quasi fossero naturali? Ho vissuto in concubinato? Ho commesso adulterio? Ho frequentato prostitute?
- Su tutto questo mi so confessare con sincerità, senza false paure o non ho mai detto nulla?

“Chi odia il proprio fratello è omicida” (1 Giovanni 3,15)

- Mi sono lasciato sopraffare dall'ira?
- Ho sempre perdonato le offese e i torti ricevuti anche se non potrò mai dimenticare?
- Mi sono vendicato per un torto subito? Ho avuto sentimenti di odio, invidia, gelosia?
- Ho coltivato rancore e risentimenti? Ho pronunciato insulti, parole offensive, volgari? Sono stato violento, autoritario, prepotente, collerico, orgoglioso, arrogante? Sono stato scontroso, maleducato, aggressivo?
- Voglio sempre aver ragione io? Sono razzista nei giudizi, nel mio modo di trattare?

- Ho guidato con spericolatezza o sotto l'effetto di alcool o altre sostanze? Ho rispettato le norme stradali per non essere di grave pericolo al mio prossimo?

“Non mentitevi gli uni gli altri” (Colossesi 3,9)

“Non giudicate, non condannate” (Luca 7,37)

- Ho mentito? Ho giurato il falso? Ho calunniato il mio prossimo dicendo il falso?
- Ho mormorato, detto male degli altri, parlato dietro le spalle? Mi sono perso in pettegolezzi, chiacchiere inutili? Ho giudicato, criticato, condannato gli altri?

3. I TUOI RAPPORTI CON LE COSE

“Dov'è il vostro tesoro, là sarà anche il vostro cuore” (Luca 12,34)

“L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali” (1 Timoteo 6,10)

- Sono troppo attaccato alle cose, ai soldi, alle comodità? Ho sprecato denaro in lusso esagerato, vestiti, cose inutili e sfacciate?
- Ho aiutato i poveri, i malati, i deboli, i bisognosi? Che cosa ho fatto per le necessità della Chiesa, le grandi sofferenze del mondo?
- Sono vittima del gioco? Ho rubato? Ho restituito quanto ho sottratto e ho riparato i danni arrecati?
- Ho frodato nel pagare le tasse giuste, dovute e proporzionate?

“La fine di tutte le cose è vicina. Siate dunque moderati e sobri per dedicarvi alla preghiera” (1 Pietro 4,7)

- Ho danneggiato le cose della natura? Ho esagerato nel cibo, negli alcolici, nel fumo?
- Faccio uso di droghe di qualsiasi tipo?