

## L'esame di coscienza

### I consigli di Papa Francesco

È "Custodisci il cuore" il titolo del libretto che Papa Francesco ha fatto distribuire in piazza San Pietro dopo l'Angelus di domenica 22 febbraio 2015. Un breve compendio con i contenuti del messaggio e gli insegnamenti di Gesù, gli elementi essenziali della fede e le pratiche spirituali tradizionali: la lettura della Parola di Dio, l'esame di coscienza della sera.

"La Quaresima è un cammino di conversione che ha come centro il cuore", ha detto domenica Francesco, e allora [...] bisogna "custodire il cuore, perché non diventi una piazza dove vanno e vengono tutti tranne il Signore". Pubblichiamo qui le indicazioni per l'esame di coscienza contenute nel libretto, che consistono nell'interrogarsi sul male commesso e il bene omesso verso Dio, il prossimo e sé stessi.

#### Nei confronti di Dio

Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?  
Partecipo alla Messa la domenica e le feste di precetto?  
Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?  
Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?  
Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?  
Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?  
Mi ribello davanti ai disegni di Dio?  
Pretendo che egli compia la mia volontà?

#### Nei confronti del prossimo

So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?  
Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?  
Sono invidioso, collerico, parziale?  
Ho cura dei poveri e dei malati?  
Mi vergogno della carne di mio fratello, della mia sorella?  
Sono onesto e giusto con tutti o alimento la "cultura dello scarto"?  
Ho istigato altri a fare il male?  
Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?  
Come vivo le responsabilità educative verso i figli?  
Onoro e rispetto i miei genitori?  
Ho rifiutato la vita appena concepita?  
Ho spento il dono della vita?  
Ho aiutato a farlo?  
Rispetto l'ambiente?

#### Nei confronti di sé

Sono un po' mondano e un po' credente?  
Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?  
Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?  
Come uso il mio tempo?  
Sono pigro?  
Voglio essere servito?  
Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?  
Medito vendette, nutro rancori?  
Sono mite, umile, costruttore di pace?

(tratto da [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it))