

**L'ESAME DI COSCIENZA**  
quotidiano (o settimanale)

Ogni  
giorno  
ti incontro,  
Signore.

**UN  
PASSO  
AVANTI  
NELLA  
PREGHIERA**

Prima di spegnere la luce e concludere la giornata il cristiano ricorda ciò che ha vissuto durante il giorno, fin dal mattino.

La revisione della giornata assume un'altra prospettiva se si sposta l'attenzione da noi stessi a Dio come vero centro e protagonista della giornata.

L'esame di coscienza, non è fredda introspezione sul giorno trascorso.

La domanda da porsi non è semplicemente:

*Cosa ho fatto di buono o di male oggi?*

Ma piuttosto: *Cosa ha fatto Dio di buono, oggi, nella mia vita?*

In un contesto di dialogo di preghiera d'amore verso Dio, l'esame di coscienza è l'occasione privilegiata per diventare sempre più consapevoli di ciò che Dio sta operando nella nostra vita, intorno a noi e nelle nostre relazioni.

Così diventiamo anche più disponibili all'azione dello Spirito Santo, e cresce in noi un senso di gioia e di pace profonda, perché ci rendiamo conto che Dio ci ama.

*Papa Francesco ha detto: «Chi di noi, la sera, prima di finire la giornata, rimane da solo, da sola, e si fa la domanda: Cosa è accaduto oggi nel mio cuore? Cosa è successo? Che cose sono passate attraverso il mio cuore?*

*Se non lo facciamo, davvero non sappiamo vigilare bene né custodire bene. L'esame di coscienza è una grazia, perché custodire il cuore è custodire lo Spirito Santo».*

## **PER L'ESAME DI COSCIENZA DELLA SERA**

- Sono contento o sono triste?  
Per quale motivo?
- C'è stato oggi qualcosa di bello e di buono per cui voglio ringraziare Dio?
- Avevo fatto dei propositi all'inizio di questo giorno?  
Li ho mantenuti?
- Qualche volta ho rivolto la mente a Dio durante la giornata? Mi sono fermato a pregare?
- Sono in grazia di Dio in questo momento? Oggi ho commesso qualche grave peccato per cui dovrei confessarmi al più presto?
- Ho nascosto la mia fede, quando dovevo manifestarla? Ho taciuto quando avrei dovuto parlare?
- È successo oggi che qualcuno mi ha chiesto un aiuto?  
Ho cercato di aiutarlo?
- Ho trattato qualcuno con pregiudizio o per antipatia?
- In qualche circostanza mi sono sentito superiore agli altri? Ho avuto sentimenti di vanità, di ambizione?
- Ho pensato a qualche persona con desiderio egoista? Oppure con invidia o gelosia?
- Ho compiuto azioni indegne nei confronti di qualcuno?
- Ho perdonato le offese ricevute? Ho ancora nell'animo desiderio di vendetta contro qualcuno?
- Se ho fatto male qualcosa, ho riconosciuto il mio torto?
- Ho offeso qualcuno con parole o gesti? Ho chiesto perdono? Con chi devo riconciliarmi?

***O anima mia,  
ascolta quello che ti dice  
il tuo Gesù.***

***Io sono la vita che non finisce,  
sono la gioia che non svanisce,  
sono l'amore che non tradisce.***

*(Q.S.)*