

Con questo **esame di coscienza**, che prende spunto da alcuni recenti interventi di papa Francesco, vogliamo aiutare chi lo desidera a esprimere al Signore una sincera richiesta di perdono. L'esame di coscienza consiste infatti nell'interrogarsi sul male commesso e il bene omesso: verso Dio, il prossimo e se stessi.

### **Amore verso Dio**

- Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?
- Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno? Credo invece che a nessuno, più che a Lui, importi di noi?
- Accolgo l'invito di questo tempo a reimpostare la rotta della vita verso il Signore, e verso gli altri?
- Consegno a Gesù le mie paure perché Lui le vinca?
- Pretendo che Dio compia la mia volontà?
- Ascolto ancora una volta l'annuncio che ci salva: che Cristo è risorto e vive accanto a noi, anche in mezzo a tante difficoltà?
- Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?

### **Amore verso il prossimo**

- Mi sono accorto che non possiamo andare avanti ciascuno per conto suo, ma solo insieme?
- Esercito ogni giorno la pazienza e infondo speranza, avendo cura di non seminare panico ma corresponsabilità?
- So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?
- Sono invidioso, collerico, parziale?
- Ho cura dei poveri e dei malati?
- Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?
- Come vivo le responsabilità educative verso i figli?
- Come papà, mamma, nonno, nonna, insegnante, mostro ai nostri bambini, con gesti piccoli e quotidiani, come affrontare e attraversare una crisi riadattando abitudini, alzando gli sguardi e stimolando la preghiera?
- Contribuisco perché i bambini a casa vivano con pace e anche con gioia questa situazione difficile?
- Prego il Signore perché sia vicino ai nostri nonni, alle nostre nonne, a tutti gli anziani e dia loro forza?
- Faccio sentire la mia vicinanza alle persone più sole e più provate?
- Prego e mi adopero perché sentano la nostra vicinanza medici, operatori sanitari, infermieri e infermiere, volontari, le autorità, i poliziotti, i soldati che sulla strada cercano di mantenere sempre l'ordine, perché si compiano le cose che il governo chiede di fare per il bene di tutti noi?
- Ricorro, anche in famiglia, alla preghiera del Rosario che "è la preghiera degli umili e dei santi che, nei suoi misteri, con Maria contemplano la vita di Gesù, volto misericordioso del Padre", consapevole che abbiamo tutti bisogno di essere davvero consolati, di sentirci avvolti dalla sua presenza d'amore?

### **Nei confronti di sé**

- Colgo questo tempo di prova come il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è?
- 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?
- Cerco di vivere questo momento difficile con la forza della fede, la certezza della speranza e il fervore della carità?
- Cerco di lottare per non lasciarmi sopraffare dalla negatività, dal pessimismo e invece trovare il modo di comunicare bene in famiglia, di costruire rapporti di amore con cui vincere le angosce di questo tempo insieme?
- Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
- Sono mite, umile, costruttore di pace?
- Negli spazi di lavoro che possono essere ristretti, per necessità, alle pareti di casa, penso che posso avere un cuore più grande, dove l'altro possa sempre trovare disponibilità e accoglienza?