

Esame di coscienza

Per adolescenti

INTERROGA LA COSCIENZA

Cerca di ricordare quando ti sei confessato l'ultima volta. Poi interroga te stesso: in che cosa posso avere dato dispiacere a Dio? Ho mancato in pensieri, parole, opere? Ho fatto il bene che avrei facilmente potuto fare? L'esame di coscienza ti riesce forse più facile se cerchi di ricordare: dove ho passato quest'ultimo tempo? Che cosa ho fatto? Con chi l'ho passato? Se non riesci a ricordarlo ti possono forse aiutare le domande che seguono. Molte di esse non ti riguardano. Leggendole però potrai scoprire i tuoi punti deboli. Di questi parla con il sacerdote.

VIVERE CON DIO

Dio è il Signore della nostra vita. Egli è nostro Padre. Noi parliamo con lui e lo ascoltiamo.

Rifletti:

Ti sei ricordato ogni giorno di Dio, per ringraziarlo e chiedergli il suo aiuto? Pregando, ti sei impegnato a pensare veramente a Dio? Oppure preghi svogliatamente? Come ti accosti alla Comunione? Ti sei sempre preparato bene al Sacramento della Penitenza?

RISPETTARE DIO

Dio è grande e buono. Noi lo amiamo e parliamo con rispetto di lui.

Rifletti:

Come parli di Dio? Della Chiesa? Della fede?

DOMENICA E GIORNI FESTIVI

La domenica è il giorno del Signore. Dio vuole che noi celebriamo insieme questo giorno e pensiamo a lui.

Rifletti:

Hai celebrato insieme con gli altri la domenica e i giorni di festa partecipando all'Eucarestia? (Può capitare alle volte che ciò non sia possibile. In questo caso non commetti nessuna mancanza). A Messa ti sei impegnato a pregare e cantare insieme con gli altri? Hai fatto qualcosa per rendere più bella la domenica?

Genitori e superiori

Dio ci ha dato i genitori ed altre persone perché si prendessero cura di noi e ci aiutassero. Siamo chiamati ad ascoltare e ad essere buoni con loro.

Rifletti:

Quando i genitori ti chiedono qualcosa sai ubbidire subito senza tante difficoltà? Possono fare affidamento su di te? Ti sei qualche volta impegnato ad aiutarli? A far loro un piccolo piacere? Ti sei dimostrato stizzito o hai fatto il supponente? Preghi per i tuoi genitori e superiori?

IL PROSSIMO

Gesù ci dice: come io ho amato voi, così dovete amarvi gli uni gli altri. Noi osserviamo questo comandamento se siamo buoni gli uni verso gli altri, se ci sentiamo responsabili gli uni degli altri, se ci aiutiamo vicendevolmente.

Rifletti:

Sei stato gentile con gli altri e hai cercato di aiutarli? Come ti sei comportato con i tuoi fratelli? Le tue sorelle? Ci sono delle persone con le quali non vai d'accordo, che provochi volentieri e fai arrabbiare? Sei stato invidioso verso qualcuno? Sei stato contento del male capitato agli altri?

PROPRIETÀ

Dobbiamo fare un buon uso di quello che possediamo e rispettare le cose degli altri.

Rifletti:

Hai cura delle tue cose? Sei capace di dividere le tue cose con gli altri? Consumi tutto il denaro per te stesso? Oppure sai anche darlo per persone che si trovano in particolare bisogno? Se ti sei fatto prestare qualcosa, lo hai poi restituito subito e senza danni?

VERITÀ

La convivenza e l'amicizia tra gli uomini sono possibili solo se fondate sulla stima e la fiducia reciproca. Pertanto, Dio vuole che siamo sinceri.

Rifletti:

Hai detto il falso? perché? Riferisci le cose così come sono, oppure esageri? Hai mantenuto le promesse fatte? Lo hai ammesso quando hai sbagliato? oppure cerchi sempre di scusarti? Hai cercato di ingannare a scuola? Rifletti ogni tanto che Dio ti ha arricchito di tanti bei doni? Oppure attribuisce sempre solo a te stesso i tuoi successi? Con le tue parole hai fatto del male ad altri od addirittura riportato cose non vere?

SCUOLA E LAVORO

Ad ognuno di noi Dio affida un compito su questa terra. Il tuo lavoro principale per ora è soprattutto quello di studiare e di prepararti alla vita.

Rifletti:

Sfuggi facilmente il lavoro? Hai cercato di collaborare e di impegnarti per il buon andamento della tua classe? Hai fatto con diligenza i tuoi doveri a casa? Cerchi di usare bene del tempo libero?

FORMAZIONE DEL PROPRIO CARATTERE

Ognuno di noi ha dei difetti e delle imperfezioni. Dobbiamo vincerli per essere come Dio ci vuole.

Rifletti:

Vuoi avere ragione sempre ad ogni costo? Mormori e critichi per tutto quello che non ti piace? Ti irriti facilmente? Sei permaloso? Hai già pensato una volta quale potrebbe essere il tuo difetto dominante?

CHIEDI PERDONO E PROPONI DI MIGLIORARE

Invoca il perdono di Dio possibilmente con parole tue, oppure con questa preghiera:

Padre, che sei nei cieli, tu sei buono con me.

Tu mi hai dato la vita. Mi hai circondato di persone che pensano a me. Ogni giorno mi fai vivere cose nuove e belle. Tu però non ami solo me, ma tutti gli uomini. Noi tutti siamo tuoi figli e siamo tutti fratelli. Sento che dovrei ringraziarti per questo. Dovrei anche compiere in tutto la tua volontà. Dovrei imparare ad essere gentile e servizievole nei confronti degli altri.

Riconosco di averlo tante volte dimenticato.

Ho agito male. Ho pensato a me stesso e troppo poco a te ed agli altri.

Ho peccato. In questo momento ne sono consapevole. Mi dispiace sinceramente. Vorrei non averlo mai fatto. Ti prego perdonami le mie mancanze ed i miei peccati.

Voglio rinnovare il mio proposito ad essere buono. In particolare mi propongo di...

Signore Gesù Cristo, Tu ti sei fatto uomo per mio amore. Con la tua vita e con la tua morte mi hai liberato dal male. Tu mi insegna la via del bene. Sii per me segno di riconciliazione con il Padre e fortificami con il dono del tuo Santo Spirito.

PREGA DOPO LA CONFESSIONE

Cerca un posto dove nessuno ti disturbi. Parla con Dio, possibilmente con parole tue, oppure con questa preghiera.

O Signore, nostro Padre, tu sei buono. Per mezzo del sacerdote mi hai perdonato tutti i miei peccati. Questo mi rallegra profondamente. Io ti ringrazio. Tu sei sempre disposto a perdonare. Tu mi ricevi sempre con bontà perché sono tuo figlio. Io ti ringrazio. Sei tu che ci hai dato questo grande Sacramento del perdono. Grazie Signore.

Spirito Santo, che illumini le nostre coscienze, grazie. Tu ci prepari ad una sincera conversione e rinnovi la nostra volontà. Tu ci insegna a fuggire il male e a compiere il bene. Tu sei la nostra forza. Grazie.