

A cosa serve l'esame di coscienza?

L'esame di coscienza, proposto dalla Chiesa fin dagli inizi, è un modo per aiutare le persone a chiedere perdono a Dio. Ma a cosa serve? Te lo spieghiamo in questo breve video.

12/11/2024

Hai bisogno di un buon esame di coscienza quotidiano, che ti conduca a propositi concreti di miglioramento, affinché tu senta un vero dolore per le tue mancanze, per le tue omissioni e per i tuoi peccati. (San Josemaría)

Esaminare la coscienza vuol dire interrogarsi sul male commesso e il bene omesso verso Dio, il prossimo e se stessi.

L'esame di coscienza, proposto dalla Chiesa fin dagli inizi, è un modo per aiutare le persone a chiedere perdono a Dio.

Ma a cosa serve?

L'esame è un mezzo per avvicinarci al sacramento della misericordia di Dio, alla confessione sacramentale.

Aiuta ad aprire l'anima alla luce di Dio, invocando lo Spirito Santo, per vedere tutto quello che ci separa da Dio, quello che rende difficile la nostra unione con Lui, per chiedergli perdono e mettere, col suo aiuto, i mezzi opportuni per evitare tutto ciò.

Ecco alcune domande per fare l'esame di coscienza:

1. Nei confronti di Dio

- Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?
- Partecipo alla Messa la domenica?
- Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?
- Cosa faccio per crescere spiritualmente?
- Mi ribello davanti ai disegni di Dio?

2. Nei confronti del prossimo

- Esercito ogni giorno la pazienza?
- So perdonare?
- Sono invidioso?
- Ho cura dei poveri e dei malati?
- Onoro e rispetto i miei genitori?

3. Nei confronti di se stessi

- Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?
- Mi preoccupo troppo dei miei beni?

- Come uso il mio tempo?
- Medito vendette, nutro rancori?
- Sono mite, umile, costruttore di pace?

C'è un nemico della vita interiore, piccolo, sciocco; ma molto efficace, purtroppo: il poco impegno nell'esame di coscienza. (San Josemaría)

Ecco una versione dell'esame di coscienza pensata per ragazzi e ragazze:

[Scarica qui l'infografica](#)

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-ch/article/a-cosa-serve-
lesame-di-coscienza/](https://opusdei.org/it-ch/article/a-cosa-serve-lesame-di-coscienza/) (28/01/2026)