

# L'esame di coscienza suggerito da Papa Francesco

Domenica 22 febbraio 2014 all'Angelus Papa Francesco ha fatto distribuire ai fedeli presenti in piazza San Pietro un libretto intitolato "Custodisci il cuore". Riportiamo le domande per l'esame di coscienza, pubblicate da Avvenire

27/02/2015

Domenica 22 febbraio 2015  
all'Angelus Papa Francesco ha fatto

distribuire ai fedeli presenti in piazza San Pietro un libretto intitolato "Custodisci il cuore".

Così lo ha presentato lo stesso Santo Padre:

"Questo libretto raccoglie alcuni insegnamenti di Gesù e i contenuti essenziali della nostra fede, come ad esempio i sette Sacramenti, i doni dello Spirito Santo, i dieci comandamenti, le virtù, le opere di misericordia, eccetera. Ora lo distribuiranno i volontari, tra i quali ci sono numerose persone senzatetto, che sono venute in pellegrinaggio. E come sempre anche oggi qui in piazza coloro che sono nel bisogno sono loro stessi a portarci una grande ricchezza: la ricchezza della nostra dottrina, per custodire il cuore.

Prendete un libretto per ciascuno e portatelo con voi, come aiuto per la conversione e la crescita spirituale,

che parte sempre dal cuore: lì dove si gioca la partita delle scelte quotidiane tra bene e male, tra mondanità e Vangelo, tra indifferenza e condivisione.

L'umanità ha bisogno di giustizia, di pace, di amore e potrà averle solo ritornando con tutto il cuore a Dio, che è la fonte di tutto questo.

Prendete il libretto, e leggetelo tutti."

Nel libretto ci sono anche alcune domande per l'esame di coscienza, che sono state riportate da Avvenire:

## **ESAME DI COSCIENZA**

Consiste nell'interrogarsi sul male commesso e il bene omesso: verso Dio, il prossimo e se 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, colerico, 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?

Scarica qui la foto in formato grande

---

coscienza-suggerito-da-papa-francesco/  
(03/02/2026)