opusdei.org

Esame di coscienza per una sincera richiesta di perdono

In questo articolo è possibile trovare un esame di coscienza che può aiutare le persone a chiedere perdono a Dio, secondo le correnti indicazioni della Chiesa. Questo esame prende spunto dagli interventi del Papa degli ultimi anni.

14/01/2022

Nella Nota della Penitenzieria Apostolica del marzo 2020 c'è una

chiara indicazione su come bisogna disporsi spiritualmente nel caso in cui non ci sia la possibilità di accedere alla confessione:

“Laddove i singoli fedeli si trovassero nella dolorosa impossibilità di ricevere l’assoluzione sacramentale, si ricorda che la contrizione perfetta, proveniente dall’amore di Dio amato sopra ogni cosa, espressa da una sincera richiesta di perdono (quella che al momento il penitente è in grado di esprimere) e accompagnata dal *votum confessionis*, vale a dire dalla ferma risoluzione di ricorrere, appena possibile, alla confessione sacramentale, ottiene il perdono dei peccati, anche mortali (cf. CCC, n. 1452)”.

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?
- 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?

- Se non ho la possibilità di trovare un sacerdote per confessarmi, faccio quello che il Papa ha consigliato: “parla con Dio, è tuo Padre, e digli la verità: “Signore, ho combinato questo, questo, questo… Scusami”. E chiedigli perdono con tutto il cuore, con l’Atto di dolore, e promettigli: “Dopo mi confesserò, ma perdonami adesso”. E subito tornerai alla grazia di Dio” ?

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?
- Prego il Signore perché sia sempre vicino ai nostri nonni, alle nostre nonne e a tutti gli anziani?
- Faccio sentire la mia vicinanza alle persone più sole e più provate?
- 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

- 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 i momenti difficili 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 e

di costruire rapporti autentici di amore?

- Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
- Sono mite, umile, costruttore di pace?

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it-it/article/esame-di-coscienza-per-una-sincera-richiesta-di-perdono/ (11/12/2025)