ESAME DI COSCIENZA

# SANTUARIO MARIA MADRE DELLA DIVINA GRAZIA IN SAN ROMANO

## CHIESA GIUBILARE PER L'ANNO SANTO STRAORDINARIO DELLA MISERICORDIA 2016

*Desidero che l'indulgenza giubilare giunga per ognuno come genuina esperienza della misericordia di Dio, la quale a tutti va incontro con il volto del Padre che accoglie e perdona, dimenticando completamente il peccato commesso. Per vivere e ottenere l'indulgenza i fedeli sono chiamati a compiere un breve pellegrinaggio verso la Porta Santa, aperta in ogni Cattedrale o nelle chiese stabilite dal Vescovo diocesano come segno del desiderio profondo di vera conversione.*

*Papa Francesco*

L'indulgenza plenaria, concessa nel giubileo, ci libera dal peso degli effetti del peccato in questa vita e dopo la morte. È un dono di grazia che il Signore ci fa attraverso il ministero di misericordia della sua Chiesa e dell'intercessione di Maria e dei Santi. L'indulgenza può essere accolta per il proprio cammino di fede o offerta per un defunto.

Per ottenere una indulgenza plenaria, secondo la dottrina cattolica, un fedele, completamente distaccato dal peccato anche veniale, deve:

1. ***confessarsi***, (confessione sacramentale) per ottenere il perdono dei peccati;
2. ***fare la comunione eucaristica***, per essere spiritualmente unito a Cristo;
3. ***pregare secondo le intenzioni del Papa***, per rafforzare il legame con la Chiesa;
4. visitare in ***pellegrinaggio*** una chiesa giubilare varcando la Porta Santa.

VARCARE LA PORTA DELLA MISERICORDIA

# PER VIVERE BENE IL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE

*Il Giubileo è un dono di grazia. Entrare per quella Porta significa scoprire la profondità della misericordia del Padre che tutti accoglie e ad ognuno va incontro personalmente. È Lui che ci cerca! È Lui che ci viene incontro!*

*Papa Francesco*

***L'Esame di Coscienza***

L'Esame di Coscienza non è la preparazione alla Confessione, ma il suo primo atto rituale: tutto comincia da quel momento in cui ti metti alla presenza del Signore per fare verità sulla tua vita, sull'ultimo periodo vissuto.

***È un momento di preghiera***

Inizia sempre il tuo Esame di Coscienza entrando in preghiera, con il segno della Croce, con un 'invocazione allo Spirito Santo che ti sia guida nel discernimento, o con una frase della Scrittura (es: "*Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo. Non scacciarmi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito*" sal 51,12-13). Solo la presenza di Dio nella nostra vita ci rende capaci di riconoscere i nostri peccati.

***Ringrazia***

Dà uno sguardo alla tua giornata (o al periodo di tempo che hai scelto) e vedi per cosa poter ringraziare. Scorrendo lo sguardo sulla giornata vedi cosa emerge cosa noti. Lascia che un senso di gratitudine ti prenda ed esprimilo a Dio, che ora ti sta sostenendo con amore.

***Riconosci il peccato***

Di fronte ai doni che il Signore ti ha fatto, e alla sua presenza nella tua vita, riconosci in cosa hai mancato nel corrispondere a questo dono. Lasciati aiutare dal Decalogo, una parola del Signore che ti aiuta a far verità in tutti gli ambiti della tua vita.

1. **Io sono il Signore, tuo Dio... Non avere altri dèi di fronte a me.**
   **Non ti farai idolo né immagine... Non ti prostrerai davanti a quelle cose...**

Quale posto dai al Signore nella tua vita? Cerchi la vita nel Signore o nelle cose del mondo (il successo, i soldi, l'apprezzamento degli altri, le cose materiali…)? Hai frequentazioni con il mondo della magia, dell'occulto, delle superstizioni?

2. **Non pronunciare invano il nome del Signore tuo Dio...**

Dai concretezza alla fede che professi? L'essere cristiano per te corrisponde ad atteggiamenti e fatti concreti? testimoni senza vergogna di essere cristiano?

3. **Osserva il giorno di sabato per santificarlo...**

Vivi la Domenica come giorno del Signore, cui dedicare tempo, ascolto, priorità? Sai prenderti congrui tempi di riposo per interrompere lo stress della quotidianità e ricaricarti?

4. **Onora tuo padre e tua madre...**

Riesci a vivere con equilibrio il rapporto coi tuoi genitori senza vivere forme di rancore o di dipendenza infantile? Sei capace di uno sguardo riconciliato col passato?

5. **Non uccidere.**

Hai avuto atteggiamenti violenti contro il prossimo? Hai denigrato o disprezzato qualcuno? Hai trascurato l'attenzione o la cura di chi accanto a te ne aveva bisogno? Hai escluso qualcuno dalla tua vita? Porti rancore nei confronti di qualcuno? Hai negato un perdono richiesto? Hai praticato o promosso l'aborto o presidi medici potenzialmente abortivi?

6. **Non commettere adulterio.**

Vivi la tua sessualità in modo conforme al tuo stato di vita (celibe, coniugato, consacrato,…)? Sei capace di atteggiamenti, parole, sguardi casti? Sei fedele nelle relazioni (di amore, amicizia,…)?

7. **Non rubare.**

Ti sei appropriato di beni altrui? Vivi il tuo lavoro con fedeltà e onestà in spirito cristiano? Osservi le leggi e paghi le tasse? Sfrutti il lavoro nero e non rispetti i diritti dei tuoi dipendenti? Neghi la giusta carità ai poveri? Sei avaro?

8. **Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo.**

Hai negato, nascosto, contraffatto la verità? Sei incline ai giudizi senza fondamento sugli altri? Hai praticato la maldicenza o la calunnia e macchiato il buon nome altrui? Hai custodito con discrezione ciò che ti è stato confidato?

9. **Non desiderare la moglie del tuo prossimo.**

10. **Non desiderare la casa del tuo prossimo... né alcuna delle cose che sono del tuo prossimo.**

Sei schiavo dell'invidia e di uno sguardo triste sulla tua vita? Riconosci i beni che il Signore ti da? Sei capace di rallegrarti delle gioie altrui?

*A questo punto, fatto l'Esame di Coscienza, sei pronto per confessare i tuoi peccati al sacerdote, ricevere l'assoluzione e ripartire impegnandoti nella soddisfazione: il riparare al male fatto o ad un opera che segni il tuo ripartire nel cammino della conversione.*