**SCHEMA 1 - esame di coscienza personale**

***Le Parole della speranza***

Riprendo nella preghiera i comandamenti, le grandi Parole che Dio dona al suo popolo affinché proceda nella via della vita.

***Io sono il Signore, tuo Dio. Non avrai altri dèi di fronte a me*** (Es 20, 2-3).

* Il mio cuore è davvero orientato a Dio, e posso dire di amarlo davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio, nell’ascolto dei suoi comandamenti?
* Ci sono per me “altri dèi”, cioè realtà nelle quali ripongo fiducia più che in Dio?

***Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio*** (Es 20, 7).

* Ho amore verso il nome santo di Dio oppure l’ho offeso con la bestemmia, con il falso giuramento, col nominarlo invano? Sono stato irriverente verso la Vergine Maria e i Santi?
* Con il battesimo ho ricevuto il nome “cristiano”: ringrazio per il dono della fede? La coltivo? Ho avuto a cuore la mia formazione cristiana?

***Ricordati del giorno di sabato per santificarlo*** (Es 20, 8).

* Come vivo la domenica, giorno del Signore? Partecipo attivamente alla celebrazione eucaristica? Vivo con gioia il sacramento della confessione?
* Prego durante la mia giornata? La mia preghiera è un vero colloquio cuore a cuore con Dio oppure è solo una vuota pratica esteriore? Offro al Signore il mio tempo?

***Onora tuo padre e tua madre*** (Es 20, 12).

* Nella mia famiglia ho contribuito con amore e pazienza al bene e alla gioia degli altri?
* Sono stato fedele negli affetti? Ho avuto comprensione verso i genitori o verso i figli nei momenti di prova e di inquietudine?

***Non ucciderai*** (Es 20, 13).

* Amo il mio prossimo oppure riservo loro un trattamento che non vorrei fosse usato con me? Sono sgarbato, egoista, prepotente? Ho serbato odio? Mi sono vendicato?
* Ho attentato alla vita e all’integrità fisica del prossimo? Ho procurato o consigliato l’aborto?

***Non commetterai adulterio*** (Es 20, 14).

* Come vivo la mia relazione di coppia? Con amore e rispetto oppure con possessività?
* Custodisco il dono della purezza oppure attraverso letture, immagini, azioni mi lascio trascinare nel peccato, non rispettando il mio corpo e quello altrui?

***Non ruberai*** (Es 20, 15).

* Sono giusto, impegnato ed onesto nel lavoro? Sostengo iniziative di solidarietà e beneficenza?
* So dare qualcosa di mio a chi è più povero di me? Partecipo all’azione caritativa della Chiesa?

***Non pronuncerai falsa testimonianza contro il tuo prossimo*** (Es 20, 16).

* Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, giudizi temerari, violazione di segreti?
* Ho colpevolmente omesso di testimoniare l’innocenza del prossimo?

***Non desidererai ciò che appartiene al tuo prossimo*** (Es 20, 17).

* Sono capace di gratitudine, riconoscendo con gioia i doni che Dio mi ha affidato?
* Tendo alla lamentela, alla critica gratuita, al pessimismo e allo scoraggiamento?

**SCHEMA 2 - esame di coscienza in famiglia**

***Generatori di speranza***

Riprendiamo nella preghiera alcune parole di Gesù, pronunciate durante l’ultima Cena e confrontiamo con esse la nostra vita familiare.

***Se io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio perché anche voi facciate come io ho fatto a voi*** (Gv 13, 14-15).

* Gesù lava i piedi ai suoi discepoli, dimostrando così il suo amore “senza fine”. Nella nostra vita quotidiana sappiamo riconoscere i segni di amore che il Signore ci riserva?
* La richiesta di Gesù di imitare il suo gesto di servizio è molto impegnativa ma allo stesso tempo generatrice di speranza. Le nostre relazioni familiari sono all’insegna del servizio reciproco oppure seguono la logica dell’egoismo e del tornaconto personale?

***Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri. Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri*** (Gv 13, 34-35).

* Il comandamento di Gesù è “nuovo” perché fonda l’amore umano nell’amore stesso di Dio. Nella nostra famiglia preghiamo insieme? Come ci aiutiamo nel crescere nella fede? Come educhiamo i figli a riconoscere e ad amare il Signore?
* L’amore fraterno è anche una testimonianza di fronte al mondo. La nostra coppia – famiglia si apre alle necessità della comunità cristiana, della società, di chi ci chiede un aiuto? Siamo autoreferenziali oppure attraversati da un desiderio di condivisione?

***Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me*** (Gv 14,1)***.***

* Come attraversiamo i momenti di prova e di turbamento? Dove troviamo la forza di rialzarci? Quanto siamo capaci di sostenerci a vicenda traendo coraggio dalla fede?
* Quanto siamo capaci di prenderci in carico le sofferenze gli uni degli altri? Nelle prove la nostra coppia/famiglia si è unita oppure ha sperimentato la tentazione di dividersi, di accusarsi reciprocamente, di coltivare rancori e malumori?

***Io sono la vite vera e il Padre mio è l'agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto*** (Gv 15, 1-2).

* L’amore porta frutto, è generativo, è portatore di speranza. Quali sono i frutti che abbiamo ricevuto e donato? Siamo capaci di ringraziare per quanto il Signore ci ha dato? In noi prevale la lamentela oppure la riconoscenza?
* Quali sono i tralci che dobbiamo tagliare per portare più frutto? Ci sono alcune situazioni di peccato, di ambiguità, di doppiezza che stanno rovinando i nostri legami e che sappiamo di dover tagliare per riprendere vita?