

LITURGIA PENITENZIALE COMUNITARIA

Pellegrini di Speranza: un itinerario di amore penitente nel Cuore Misericordioso del Padre

*Il pellegrinaggio nella speranza si fa esperienza del vivere il travaglio esaltante e trasfigurante della “debolezza forte” della “spina nella carne” (cf. 2Cor 12, 7-10) (cf. Spes non confudit, n.4)**

28 Marzo 2025

INNO

Mentre i presbiteri e i ministri si recano in presbiterio l'assemblea canta l'inno o un altro canto adatto. Si propone: Se tu mi accogli, Padre buono. (CEI, Repertorio nazionale Canti per la Liturgia, 96) o Inno del Giubileo.

SALUTO E MONIZIONE

P Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

A Amen.

P Agli eletti che vivono nell'amore di Dio Padre
e sono stati preservati per Gesù Cristo,
misericordia a voi, pace e carità in abbondanza. *(Gd 1,2)*

A E con il tuo spirito.

P Fratelli e sorelle, il Padre ci ha riconciliati con sé mediante Cristo non imputando agli uomini le loro colpe e affidando a noi la parola della riconciliazione. In nome di Cristo, dunque, siamo suoi ambasciatori: per mezzo nostro è Dio stesso che vi esorta. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo fece peccato in nostro favore, perché in lui noi potessimo diventare giustizia di Dio. *(cfr. 2Cor 5,18-20).*

INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

Tutti invocano in silenzio il dono dello Spirito. Quindi, il presbitero così prega:

P Manda su di noi, Signore, il tuo santo Spirito,
perché apra i nostri occhi alla contemplazione del tuo volto;
purifichi con la penitenza i nostri cuori

e conducendoci all'incontro con il tuo Figlio
ci trasformi in sacrificio a te gradito
per lodare la tua misericordia e dare testimonianza al tuo Nome santo.
Per Cristo nostro Signore.

A Amen.

Tutti siedono e nel silenzio si dispongono ad accogliere il dono della Parola.

ASCOLTO DELLA PAROLA

*Il cuore, pellegrino nella speranza si fa esperienza del vivere
il travaglio esaltante e trasfigurante della "debolezza forte" della "spina della carne".*

L Dalla Seconda Lettera di San Paolo Apostolo ai Corinti *(2Cor 12,7-10)*

Per la straordinaria grandezza delle rivelazioni. Per questo, affinché io non monti in superbia, è stata data alla mia carne una spina, un inviato di Satana per percuotermi, perché io non monti in superbia. A causa di questo per tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me. Ed egli mi ha detto: "Ti basta la mia grazia; la forza, infatti, si manifesta pienamente nella debolezza". Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiaccio nelle mie debolezze, negli oltraggi, nelle difficoltà, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: infatti quando sono debole, è allora che sono forte.

Parola di Dio.

A Rendiamo grazie a Dio

Dopo una pausa di silenzio l'assemblea alternandosi con il salmista prega con il

Salmo 31, 1-6

Salmista In te, Signore, mi sono rifugiato,
mai sarò deluso;
difendimi per la tua giustizia.

Assemblea Tendi a me il tuo orecchio,
vieni presto a liberarmi.
Sii per me una roccia di rifugio,
un luogo fortificato che mi salva.

Salmista Perché mia rupe e mia fortezza tu sei,
per il tuo nome guidami e conducimi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,
perché sei tu la mia difesa.

Assemblea **Alle tue mani affido il mio spirito;
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele.**

Quindi tutti si mettono in piedi e acclamano in canto.

Canto al Vangelo

Lode e onore a Te, Signore Gesù.

Sono perdonati i suoi molti peccati,
perché ha molto amato.

Lode e onore a Te, Signore Gesù.

Dopo il diacono o il presbitero proclama

D **Dal Vangelo secondo Luca**

(Lc 7,36-50)

Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui. Egli entrò nella casa del fariseo e si mise a tavola. Ed ecco, una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava nella casa del fariseo, portò un vaso di profumo; stando dietro, presso i piedi di lui, piangendo, cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di profumo. Vedendo questo, il fariseo che l'aveva invitato disse tra sé: "Se costui fosse un profeta, saprebbe chi è, e di quale genere è la donna che lo tocca: è una peccatrice!". Gesù allora gli disse: "Simone, ho da dirti qualcosa". Ed egli rispose: "Di' pure, maestro". "Un creditore aveva due debitori: uno gli doveva cinquecento denari, l'altro cinquanta. Non avendo essi di che restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi di loro dunque lo amerà di più?". Simone rispose: "Suppongo sia colui al quale ha condonato di più". Gli disse Gesù: "Hai giudicato bene". E, volgendosi verso la donna, disse a Simone: "Vedi questa donna? Sono entrato in casa tua e tu non mi hai dato l'acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. Tu non mi hai dato un bacio; lei invece, da quando sono entrato, non ha cessato di baciarmi i piedi. Tu non hai unto con olio il mio capo; lei invece mi ha cosperso i piedi di profumo. Per questo io ti dico: sono perdonati i suoi molti peccati, perché ha molto amato. Invece colui al quale si perdona poco, ama poco". Poi disse a

lei: "I tuoi peccati sono perdonati". Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: "Chi è costui che perdona anche i peccati?". Ma egli disse alla donna: "La tua fede ti ha salvata; va' in pace!".

Parola del Signore.

A Lode a Te, o Cristo.

Segue l'omelia del presbitero. Dopo l'omelia ci sia un congruo tempo di silenzio.

L'ESAME DI COSCIENZA

L Dalla Bolla di indizione del giubileo ordinario dell'anno 2025, *Spes non confundit* (n. 5)

Non a caso il pellegrinaggio esprime un elemento fondamentale di ogni evento giubilare. Mettersi in cammino è tipico di chi va alla ricerca del senso della vita. Il pellegrinaggio a piedi favorisce molto la riscoperta del valore del silenzio, della fatica, dell'essenzialità. Anche nel prossimo anno i pellegrini di speranza non mancheranno di percorrere vie antiche e moderne per vivere intensamente l'esperienza giubilare. Nella stessa città di Roma, inoltre, saranno presenti itinerari di fede, in aggiunta a quelli tradizionali delle catacombe e delle Sette Chiese. Transitare da un Paese all'altro, come se i confini fossero superati, passare da una città all'altra nella contemplazione del creato e delle opere d'arte permetterà di fare tesoro di esperienze e culture differenti, per portare dentro di sé la bellezza che, armonizzata dalla preghiera, conduce a ringraziare Dio per le meraviglie da Lui compiute. Le chiese giubilarie, lungo i percorsi e nell'Urbe, potranno essere oasi di spiritualità dove ristorare il cammino della fede e abbeverarsi alle sorgenti della speranza, anzitutto accostandosi al Sacramento della Riconciliazione, insostituibile punto di partenza di un reale cammino di conversione. Nelle Chiese particolari si curi in modo speciale la preparazione dei sacerdoti e dei fedeli alle Confessioni e l'accessibilità al sacramento nella forma individuale.

Dopo la lettura della bolla segue una pausa di silenzio per l'esame di coscienza.

LITANIA PENITENZIALE

P Fratelli e sorelle, poniamo le nostre miserie dinanzi al Signore Gesù perché egli, nostra Misericordia, ci riconcili con il Padre e con il suo Spirito ci renda creature nuove:

Tutti si mettono in ginocchio dinanzi al Crocifisso ed invocano:

Solista Kyrie eleison.

Assemblea **Kyrie eleison.**

Sette fedeli proclamano ciascuno una invocazione.

- Signore, mandato dal Padre a portare il lieto annunzio ai poveri abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, che risani i cuori affranti, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, che sei venuto per chiamare e salvare i peccatori, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, che ti degnasti di stare insieme con i pubblicani e i peccatori, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, buon pastore, che sulle tue spalle riporti all'ovile la pecorella smarrita, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, che non condannasti la donna adultera, ma la rimandasti in pace, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**
- Signore, che vivi e regni alla destra del Padre per intercedere in nostro favore, abbi pietà di noi.
A **Kyrie eleison.**

P Signore Gesù Cristo, vincitore del peccato e della morte, davanti a te sta la nostra miseria, dinanzi a noi la tua misericordia. Tu che non sei venuto per condannare, ma per salvare il mondo, perdona ogni nostra colpa e fa' che riconciliati per mezzo tuo con il Padre il tuo Spirito faccia rifiorire nel nostro cuore il cantico della gratitudine e della gioia. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

A Amen.

SEGNO DI PACE

Tutti si mettono in piedi. Quindi, il presbitero esorta.

P Carissimi, se Dio ci ha amati così, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri. Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo. Se uno dice: "Io amo Dio" e odia suo fratello, è un bugiardo. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello (*cfr. 1Gv 4,11.19-21*). Pertanto, accogliamo gli uni gli altri e perdoniamoci di vero cuore.

D In Cristo che ci ha resi tutti fratelli con la sua croce, scambiatevi un gesto di riconciliazione e di pace.

Tutti si scambiano un segno di pace.

PREGHIERA DEL SIGNORE

P E ora, riconciliati tra noi, invochiamo unanimi il Padre perché rimetta a noi i nostri peccati.

A **Padre nostro.**

P Nell'attesa che si compia la beata speranza e venga il nostro salvatore Gesù Cristo.

A **Tuo è il regno, tua la potenza e la gloria nei secoli.**

CONFESSIONI INDIVIDUALI

Segue il tempo per le confessioni e l'assoluzione individuale. I presbiteri ascoltata la confessione e fatta, secondo l'opportunità, una conveniente esortazione, tralasciano tutto il resto del rito abituale nella riconciliazione di un singolo penitente, e impartiscono l'assoluzione sacramentale dicendo:

Confessore Dio, Padre di misericordia, che ha riconciliato a sé il mondo nella morte e risurrezione del suo Figlio, e ha effuso lo Spirito Santo per la remissione dei peccati, ti conceda, mediante il ministero della Chiesa, il perdono e la pace. E io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Il penitente risponde: Amen.

PREGHIERE E INVOCAZIONI PENITENZIALI

*Durante le confessioni individuali nel silenzio si ascolta la Parola, ci si prepara con l'Esame di coscienza e si invoca la misericordia del Signore. La preparazione alle confessioni individuali può essere favorita dalla proclamazione di brani biblici alternati con la preghiera di Salmi penitenziali o con alcuni canti. Si faccia attenzione che vengano rispettati abbondanti tempi di silenzio e che si mantenga un clima di riflessione che non disturbi le confessioni individuali. In **allegato** al file ci sono due proposte di **Schema per l'esame di coscienza** che possono essere forniti ai singoli penitenti.*

Si può scegliere di esporre il Santissimo Sacramento prima di iniziare le confessioni individuali. In tal caso dopo la preghiera di ringraziamento si conclude con la Benedizione eucaristica e reposizione come previsto dal Rito della Comunione fuori della Messa e del Culto Eucaristico (nn. 114-117) e si omette il rito di conclusione sotto riportato.

Si può iniziare questo momento con la seguente invocazione.

L Rifletti, anima, all'esame che il Giudice farà della tua vita.
Ricordati dei gemiti del Pubblicano, dei lamenti della peccatrice,
e grida tu in pentimento:
“Per le preghiere dei Santi, concedi il perdono,
tu, che vuoi salvare tutti gli uomini”. (*Romano il melode, Preghiera di penitenza*)

A **Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di noi!**
Gesù, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di noi!
Gesù, Salvatore del mondo, abbi pietà di noi!

RINGRAZIAMENTO

Terminate le confessioni dei singoli penitenti, il sacerdote che presiede la celebrazione, attorniato dagli altri sacerdoti, invita i presenti al rendimento di grazie e li esorta a compiere opere buone, che siano segno e manifestazione della grazia della penitenza nella vita dei singoli e di tutta la comunità.

È bene quindi che tutti cantino un salmo o un inno.

Preghiera conclusiva di ringraziamento

P O Dio, sorgente di ogni bene,
che hai tanto amato il mondo
da donare il tuo unico Figlio per la nostra salvezza,
noi t'invochiamo per mezzo di lui
che con la sua passione ci ha redenti,
con la sua morte in croce ci ha ridato la vita,
con la sua risurrezione ci ha glorificati.
Guarda questa tua famiglia riunita nel suo nome,

infondi in noi la venerazione e l'amore filiale per te,
la fede nel cuore, la giustizia nelle opere,
la verità nelle parole, la rettitudine nelle azioni,
perché al termine della vita possiamo ottenere
l'eredità eterna del tuo regno.
Per Cristo nostro Signore.

A Amen.

RITO DI CONCLUSIONE

P Il Signore sia con voi.

A E con il tuo spirito.

D Inchinatevi per la benedizione.

Tutti chinano il capo.

P Ci benedica il Padre, che ci ha generati alla vita eterna.

A Amen.

P Ci aiuti Cristo, Figlio di Dio, che ci ha accolti come suoi fratelli.

A Amen.

P Ci assista lo Spirito Santo, che dimora nel tempio dei nostri cuori.

A Amen.

P E la Benedizione di Dio Onnipotente,
Padre ✠ e Figlio e Spirito Santo,
discenda su di voi e con voi rimanga sempre.

A Amen.

Quindi il diacono o un altro ministro o il sacerdote stesso, congeda l'assemblea:

D Il Signore vi ha perdonato. Andate in pace.

A Rendiamo grazie a Dio.

Ci si congeda con un canto.

ALLEGATO 1

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA SUI VIZI CAPITALI*

Schema tratto dalla penitenziale per i giovani in San Pietro alla presenza di Benedetto XVI

Perdona Signore i nostri peccati di **SUPERBIA**: le azioni che cercano solo la lode e l'approvazione della gente, l'ambizione, la ricerca di potere e di notorietà. Perdonaci per quando parliamo, diamo consigli, studiamo, lavoriamo, facciamo il bene solo in funzione di ciò che ne penseranno gli altri e per catturare la stima altrui. Perdonaci per quando esibiamo con vanità la bellezza fisica e le qualità dateci da Dio. Perdonaci per l'arroganza che nasce dalla superbia, per il desiderio di non dipendere da nessuno, e nemmeno da Dio, per il vittimismo con cui sappiamo darci sempre una giustificazione. Rendici umili. L'umiltà è la virtù che elimina tutte le passioni perché in essa noi ci rendiamo disponibili ad essere aiutati da Dio.

Perdona Signore i nostri peccati di **INVIDIA**: l'ostilità, l'odio, l'idea che il male altrui possa essere bene per noi. Perdona l'egocentrismo che ci impedisce di desiderare il bene per gli altri e ci rende incapaci di amare, il malcontento e i contrasti generati dall'invidia. Liberaci dal rancore, dal tormento interiore, dall'insoddisfazione. Perdonaci quando vediamo tutto in funzione di noi stessi, quando non sappiamo mettere un freno ai desideri, quando chiamiamo l'invidia "sana competitività". Perdona i cedimenti a una società che alimenta continuamente l'ambizione, l'avidità e la vuota curiosità. Perdonaci quando desideriamo la roba d'altri e ci condanniamo all'infelicità. Aiutaci a contrastare l'invidia con il dono quotidiano di noi stessi per i fratelli.

Perdona Signore i nostri peccati di **IRA**: i turbamenti del cuore, i sentimenti di avversione verso i fratelli quando sentiamo colpito il nostro io, l'animosità eccitata, l'aggressività del corpo, la sete di vendetta. Perdonaci quando l'ira soffoca la libertà, ci rende schiavi di noi stessi, toglie la pace interiore ed esteriore. Perdonaci la tentazione di "farla pagare" a chi ci ha umiliato, il piacere perverso del "far del male a qualcuno", i giudizi taglienti e la gratuita durezza verso gli altri, le mille giustificazioni dell'ira. Aiutaci a seguire la via suggerita dai padri: "il silenzio delle labbra pur nel turbamento del cuore", dato che "La medicina perfetta... sarà quella di essere prima di tutto ben persuasi che non ci è consentito adirarci mai e in nessun modo".

Perdona Signore i nostri peccati di **ACCIDIA**: il torpore, la pigrizia, l'abbattimento, la tristezza, la dipendenza e le crisi di astinenza da stimoli e piaceri esteriori che ci lasciano sempre tristi e vuoti. Perdonaci per la noia che a volte proviamo nel pregare e che ci spinge a cercare distrazioni, o ci lascia soli a parlare con noi stessi. Perdonaci quando l'accidia genera disgusto e noia per ogni attività sana e spirituale, per quando la stessa vita quotidiana si tinge di tristezza, svogliatezza, vittimismo e lagnanza. Perdonaci per la vita senza scopo, il tempo

perso e la fuga dall'impegno quotidiano. Donaci il desiderio di reagire. Facci trovare una guida spirituale e fa' che accettiamo la disciplina dell'obbedienza, unica via per non essere sballottati come un corpo inerte in balia delle passioni.

Perdonaci Signore per i peccati di **AVARIZIA**: l'avidità, la brama di possedere, la fiducia smodata riposta nel denaro. Perdonaci se per avarizia lavoriamo di domenica, siamo disonesti, non diamo in elemosina, ci circondiamo di cose superflue. Perdona le conseguenze terribili della fame di soldi: liti familiari, ansie e falsi timori, tradimenti, frodi, inganni, sperggiuri, violenza e indurimento del cuore. Perdonaci l'abitudine a essere insoddisfatti per ciò che abbiamo e bramosi di ciò che non ci è dato. Liberaci da lussi inutili, comodità e abitudini dispendiose. Perdona le ingiustizie della società, le drammatiche disuguaglianze tra paesi ricchi e poveri, le guerre, i disumani sfruttamenti e l'inganno delle coscienze prodotto da un sistema di accumulo e consumo che fa di tutto per eccitare la brama di possesso. Aiutaci a sottrarci all'influenza dei media e a fidarci di te, che rivesti i gigli del campo e non abbandoni gli uccelli del cielo.

Perdonaci Signore per i peccati di **GOLA**: il rapporto irrazionale con il cibo, i vizi del fumo, dell'alcool, delle droghe, la dipendenza che ci fa schiavi. Perdonaci se scambiamo per la libera scelta ciò che è solo condizionamento dell'abitudine, delle mode, della pubblicità. Perdonaci per la mente ottenebrata che si allontana anche dalla preghiera e dalle sane letture, per gli eccessi che ci rendono meno padroni di noi stessi e affievoliscono la capacità di autocontrollo. Insegnaci la capacità dell'astinenza, che disintossica il corpo e la mente. Aiutaci a scoprire i piaceri sani della vita, per essere capaci di amare i fratelli con la libertà e la gioia con cui tu hai amato noi.

Perdonaci Signore per i peccati di **LUSSURIA**, che ci fanno schiavi del sesso, e per il disordine morale che mette a rischio persone, famiglie e società. Perdona il cedimento a immagini proposte ad arte, a voci allusive, alla pornografia in video e in rete. Perdonaci la debolezza di fronte a piaceri tanto intensi quanto effimeri. Perdona la mentalità diffusa che si spaccia il disordine sessuale per conquista e fa credere che ogni istinto debba trovare immediata soddisfazioni. Facci comprendere che non è libero chi non ha il controllo di se stesso, chi si riduce al doppio gioco e alla menzogna, chi perde l'integrità morale e la pace, chi si chiude in se stesso. Perdona i danni gravi nella società: per il sesso si litiga, si minaccia, si uccide; la libidine alimenta uno stile di vita fatuo, degenera spesso nella prostituzione, nel ricatto, nella pedofilia. Aiutaci a custodire la castità nel cuore e nella mente, e a non avere rapporti sessuali prima o fuori del matrimonio, a evitare deviazioni e stravaganze. Insegnaci modestia e dignità nel vestire, custodisci sguardi e fantasie. Aiutaci a riscoprire la meraviglia della sessualità secondo Dio, nella cornice dell'amore coniugale, nell'atmosfera di famiglia e di tenerezza dove il sesso non è profanato e svenduto ma è sacra partecipazione al dono della vita.

**Fonte: Libreria Editrice Vaticana, 2007*

ALLEGATO 2

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA*

Schema tratto dal Rito della Penitenza

Quando l'esame di coscienza vien fatto prima del sacramento della Penitenza, è bene che ognuno s'interroghi anzitutto su questi punti:

1. Mi accosto al sacramento della Penitenza per un sincero desiderio di purificazione, di conversione, di rinnovamento di vita e di più intima amicizia con Dio, o lo considero piuttosto come un peso, che solo molto di raro son disposto ad addossarmi?
2. Ho dimenticato od ho di proposito taciuto dei peccati gravi nelle confessioni passate?
3. Ho fatto la penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me fatti? Ho cercato di mettere in pratica i propositi fatti per emendar la mia vita secondo il Vangelo?

Alla luce della parola di Dio, ognuno esamini se stesso.

I. Il Signore dice: « Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore ».

1. Il mio cuore è davvero orientato a Dio, e posso dire di amarlo davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio, nell'osservanza fedele dei suoi comandamenti? Mi lascio troppo assorbire dalle cose temporali? Ed è sempre retta la mia intenzione nell'agire?
2. È salda la mia fede in Dio, che nel Figlio suo ha rivolto a noi la sua parola? Ho dato la mia piena adesione alla dottrina della Chiesa? Ho avuto a cuore la mia formazione cristiana, ascoltando la parola di Dio, partecipando alla catechesi, evitando tutto ciò che può insidiare la fede? Ho professato sempre con coraggio e senza timore la mia fede in Dio e nella Chiesa? Ho tenuto a dimostrarmi cristiano nella mia vita privata e pubblica?
3. Ho pregato al mattino e alla sera? E la mia preghiera è un vero colloquio cuore a cuore con Dio, o è solo una vuota pratica esteriore? Ho saputo offrire a Dio le mie occupazioni, le mie gioie e i miei dolori? Ricorro a lui con fiducia nelle tentazioni?
4. Ho riverenza e amore verso il nome santo di Dio, o l'ho offeso con la bestemmia, col falso giuramento, col nominarlo invano? Sono stato irriverente verso la Madonna e i Santi?
5. Santifico il giorno del Signore e le feste della Chiesa, prendendo parte con partecipazione attiva, attenta e pia alla celebrazione liturgica, e specialmente alla Messa? Ho osservato il precetto della confessione annuale e della comunione pasquale?
6. Ci sono per me « altri dei », cioè espressioni o cose delle quali mi interesso o nelle quali ripongo fiducia più che in Dio, per es.: ricchezza, superstizioni, spiritismo e altre forme di magia?

II. Il Signore dice: « Amatevi gli uni gli altri, come io ho amato voi ».

1. Amo davvero il mio prossimo, oppure abuso dei miei fratelli, servendomi di loro per i miei interessi e riservando ad essi un trattamento che non vorrei fosse usato con me? Sono stato ad essi di grave scandalo con le mie parole o le mie azioni?
2. Nella mia famiglia, ho contribuito con la pazienza e con vero amore al bene e alla gioia degli altri?

Per i singoli componenti della famiglia:

Per i figli. Sono stato obbediente ai genitori, li ho rispettati e onorati? Ho prestato loro aiuto nelle necessità spirituali e materiali?

Per i genitori. Mi sono preoccupato dell'educazione cristiana dei figli? Ho dato loro buon esempio? Li ho sostenuti e diretti con la mia autorità?

Per i coniugi. Sono stato sempre fedele negli affetti e nelle azioni? Ho avuto comprensione nei momenti di inquietudine?

3. So dare del mio, senza gretto egoismo, a chi è più povero di me? Per quanto dipende da me, difendo gli oppressi e aiuto i bisognosi? Oppure tratto con sufficienza o con durezza il mio prossimo, specialmente i poveri, i deboli, i vecchi, gli emarginati, gli immigrati?
4. Mi rendo conto della missione che mi è stata affidata? Ho partecipato alle opere di apostolato e di carità della Chiesa, alle iniziative e alla vita della parrocchia? Ho pregato e dato il mio contributo per le necessità della Chiesa e del mondo, per es. per l'unità della Chiesa, per l'evangelizzazione dei popoli, per l'instaurazione della giustizia e della pace?
5. Mi prendo a cuore il bene e la prosperità della comunità umana in cui vivo, o mi curo soltanto dei miei interessi personali? Partecipo, per quanto posso, alle iniziative che promuovono la giustizia, la pubblica moralità, la concordia, le opere di beneficenza? Ho compiuto i miei doveri civici? Ho pagato le tasse?
6. Sono giusto, impegnato, onesto nel lavoro, volenteroso di prestare il mio servizio per il bene comune? Ho dato la giusta mercede agli operai e a tutti i sottoposti? Ho osservato i contratti e tenuto fede alle promesse?
7. Ho prestato alle legittime autorità l'obbedienza e il rispetto dovuti?
8. Se ho qualche incarico o svolgo mansioni direttive, bado solo al mio tornaconto o mi impegno per il bene degli altri, in spirito di servizio?
9. Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, detrazioni, giudizi temerari, violazione di segreti?
10. Ho attentato alla vita e all'integrità fisica del prossimo, ne ho offeso l'onore, ne ho danneggiato i beni? Ho procurato o consigliato l'aborto? Ho serbato odio? Sono stato

rissoso? Ho pronunciato insulti e parole offensive, fomentando screzi e rancori? Ho colpevolmente ed egoisticamente omesso di testimoniare l'innocenza del prossimo?

11. Ho rubato? Ho ingiustamente desiderato la roba d'altri? Ho danneggiato il prossimo nei suoi averi? Ho restituito quanto ho sottratto e ho riparato i danni arrecati?
12. Se ho ricevuto dei torti, mi son dimostrato disposto alla riconciliazione e al perdono per amore di Cristo, o serbo in cuore odio e desiderio di vendetta?

III. Cristo Signore dice: « Siate perfetti come il Padre ».

1. Qual è l'orientamento fondamentale della mia vita? Mi faccio animo con la speranza della vita eterna? Ho cercato di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e la meditazione della parola di Dio, la partecipazione ai sacramenti? Ho praticato la mortificazione? Sono stato pronto e deciso a stroncare i vizi, a soggiogare le passioni e le inclinazioni perverse? Ho reagito all'invidia, ho dominato la gola? Sono stato presuntuoso e superbo, e ho preteso di affermare tanto me stesso, da disprezzare gli altri e preferirmi ad essi? Ho imposto agli altri la mia volontà, conculcando la loro libertà e trascurando i loro diritti?
2. Che uso ho fatto del tempo, delle forze, dei doni ricevuti da Dio come i « talenti del vangelo »? Mi servo di tutti questi mezzi per crescere ogni giorno di più nella perfezione della vita spirituale? Sono stato inerte e pigro?
3. Ho sopportato con pazienza i dolori e le prove della vita? Come ho cercato di praticare la mortificazione, per compiere quello che manca alla passione di Cristo? Ho osservato la legge del digiuno e dell'astinenza?
4. Ho conservato puro e casto il mio corpo, pensando che è tempio dello Spirito Santo, destinato alla risurrezione e alla gloria? Ho custodito i miei sensi e ho evitato di contaminarmi nello spirito e nel corpo con pensieri e desideri cattivi, con parole e con azioni indegne? Mi sono permesso letture, discorsi, spettacoli, divertimenti in contrasto con l'onestà umana e cristiana? Sono stato di scandalo agli altri con il mio comportamento indecente? Nell'uso del matrimonio ho rispettato e osservato la legge morale?
5. Ho agito contro coscienza, per timore o per ipocrisia? Ho cercato di comportarmi in tutto e sempre nella vera libertà dei figli di Dio e secondo la legge dello Spirito, o mi sono lasciato asservire dalle mie passioni?