

EXAMEN DE CONSCIENCE

Est-ce que je m'approche du sacrement de Pénitence avec un désir sincère de purification de conversion, de renouvellement de vie, et de plus intime amitié avec Dieu ? Ai-je trop longtemps négligé de le recevoir ?

Ai-je oublié ou tu volontairement des péchés graves dans mes confessions passées ?

Ai-je accompli la pénitence qui m'a été donnée lors de ma précédent confession ? Ai-je réparé les torts que j'avais faits ? Ai-je cherché à mettre en pratique les résolutions prises pour réformer ma vie suivant l'Évangile ?

LE SEIGNEUR DIT : « TU AIMERAS LE SEIGNEUR DIEU DE TOUT TON COEUR »

Mon cœur est-il vraiment tourné vers Dieu, de telle façon que je l'aime plus que tout, comme un enfant aime son Père, dans l'accomplissement fidèle des commandements, ou bien est-ce que je me laisse dominer par les choses temporelles ?

Ma foi en Dieu, qui nous a parlé par son Fils, est-elle solide ? Est-ce que j'adhère fermement et avec confiance à l'enseignement de l'Église ? Ai-je soin de ma formation chrétienne par l'écoute de la Parole de Dieu, cherchant à approfondir le catéchisme, évitant tout ce qui peut nuire à la vie de foi ? Ai-je eu peur de témoigner de ma foi en Dieu et de mon attachement à l'Église (respect humain) ? Est-ce que je vis en chrétien, tant dans ma vie privée que publique ?

Ai-je fait la prière du matin et du soir ? Ma prière est-elle un véritable cœur à cœur avec Dieu ou bien un rite purement extérieur ? Ai-je su offrir au Seigneur mes travaux, mes joies et mes épreuves ? Est-ce que je recours à son aide dans les tentations ?

Ai-je eu révérence et amour à l'égard du Nom de Dieu, ou bien ai-je offensé Dieu par le blasphème ou en prononçant son Nom en vain ? Ai-je été irrévérencieux à l'égard de la Vierge Marie ou des saints ?

Ai-je sanctifié, chaque semaine, le Jour du Seigneur et les fêtes de précepte de l'Église, en participant d'une façon active, attentive et pieuse aux célébrations liturgiques et spécialement à la messe ? Ai-je reçu avec ferveur

la communion eucharistique ? Ai-je observé le précepte de la confession annuelle et de la communion pascale ?

Ai-je servi d'autre dieux, c'est-à-dire des réalités auxquelles je m'intéresse ou dans lesquelles je me confie plus qu'en Dieu lui-même : richesses, plaisirs, vanités, superstitions, pratiques magiques ?

**LE SEIGNEUR DIT : « VOICI MON COMMANDEMENT :
AIMEZ-VOUS LES UNS LES AUTRES COMME JE VOUS AI AIMÉS. »**

Ai-je eu un véritable amour de mon prochain, ou bien ai-je abusé de lui en conduisant à mes propres fins ou en lui faisant ce que je ne voudrais pas que l'on me fasse ? Lui ai-je été occasion de scandale par mes paroles ou mes actions ?

Dans ma famille, ai-je contribué, par la patience et la charité, au bien et à la joie des autres ? Enfant, ai-je obéi à mes parents ? Leur suis-je reconnaissant ? Les ai-je respectés et honorés ? Les ai-je aidés dans leurs nécessités matérielles et spirituelles ? Parent, ai-je pris soin de l'éducation chrétienne de mes enfants ? Leur ai-je donné le bon exemple ? Les ai-je conduits, bénis et encouragés par mon autorité paternelle ou maternelle ? Époux ou épouse, ai-je toujours été fidèle dans mes affections et mes actions ? Ai-je été compréhensif dans les moments d'inquiétude ?

Ai-je partagé mon bien avec ceux qui sont plus pauvres que moi ? Pour autant que je puisse, ai-je défendu les opprimés, subvenu aux besoins des malheureux, aidé les démunis, ou bien ai-je traité mon prochain avec dureté, hauteur et mépris, spécialement les pauvres, les faibles, les personnes âgées, les immigrés ou les hommes de condition différente ?

Est-ce que je me souviens de la mission qui m'a été confiée dans le sacrement de la Confirmation ? Ai-je participé aux œuvres apostoliques et caritatives de l'Église, à la vie de ma paroisse ? Ai-je prié et donné ma contribution pour les nécessités de l'Église et du monde, telles que l'unité des chrétiens, l'évangélisation des peuples et l'instauration de la paix et de la justice ?

Est-ce que je prends à cœur le bien et la prospérité de la communauté humaine dans laquelle je vis, ou bien ne suis-je préoccupé que de mes propres intérêts (égoïsme) ? Ai-je accompli tous mes devoirs civiques et respecté les lois justes ? Ai-je payé mes impôts ?

Dans mon travail, suis-je équitable, travailleur et honnête, me mettant généreusement au service du bien commun ? Ai-je donné leur juste salaire à mes employés ? Ai-je respecté les contrats et tenu mes promesses ?

Ai-je accordé respect et obéissance à l'autorité légitime ?

Si j'ai quelque responsabilité ou si j'exerce quelque autorité, est-ce que je m'en sers seulement pour mes intérêts et pour ma gloire, ou bien pour le bien des autres, dans un véritable esprit de service ?

Ai-je respecté la vérité et la fidélité, ou bien ai-je nui aux autres par le mensonge, la calomnie, la médisance, les jugements téméraires ou par la violation de secrets ?

Ai-je attenté à la vie, à l'intégrité physique du prochain, ou à son honneur ? Ai-je nui à ses biens ? Lui ai-je causé un quelconque dommage ? Ai-je causé ou conseillé l'avortement ? Ai-je entretenu la haine ? Me suis-je laissé aller à la dispute, l'insulte, l'inimitié ou la colère à l'égard du prochain ? Ai-je négligé de témoigner de l'innocence du prochain ?

Ai-je volé ? Ai-je injustement désiré ou jaloué le bien d'autrui ? Ai-je pris soin de restituer le bien d'autrui et de réparer les dommages que j'ai pu causer ? si j'ai subi des torts, ai-je été prêt, pour l'amour du Christ, à faire la paix et à accorder le pardon, ou bien est-ce que je garde de la haine, de la rancune, ou un désir de vengeance ?

LE SEIGNEUR DIT :

**« CELUI QUI A MES COMMANDEMENTS ET QUI LES GARDE, C'EST
CELUI-LÀ QUI M'AIME. »**

Quelle est l'orientation fondamentale de ma vie ? Suis-je conduit par l'espérance de la vie éternelle ? Est-ce que je prends soin d'avancer dans la vie spirituelle par la prière, la lecture et la méditation de la Parole de Dieu, la participation aux sacrements et la recherche de la pauvreté ?

Suis-je disposé à combattre mes vices, à maîtriser les passions et les inclinations mauvaises ? Ai-je dominé la gourmandise ? Par la présomption et l'orgueil, me suis-je élevé devant Dieu ? Ai-je méprisé les autres, me croyant supérieur à eux ? N'ai-je fait qu'imposer ma volonté aux autres, négligeant leur liberté, leurs droits, leurs faiblesses ?

Quel usage ai-je fait du temps, des forces et des dons que j'ai reçus de Dieu comme les talents de l'Évangile ? Ai-je été paresseux, négligeant, dépensier, gaspilleur ?

Ai-je supporté avec patience les épreuves de la vie ? Comment ai-je pratiqué la mortification de mon corps pour accomplir « ce qui manque à la Passion du Christ » ? Ai-je été intempérant dans l'usage des biens matériels, du tabac, de la boisson ? Ai-je observé la loi du jeûne et de l'abstinence, les jours où ils sont prescrits ? Ai-je respecté le jeûne eucharistique, une heure avant de communier ?

Ai-je honoré la pudeur et la chasteté, me rappelant que mon corps est le temple de l'Esprit Saint, appelé à la résurrection et à la gloire ? Ai-je méprisé mon corps par des actes impurs ? Ai-je terni mon âme par des paroles, des pensées ou des désirs indignes d'elle ? Me suis-je adonné à des lectures ; des conversations, des spectacles ou des divertissements contraires à l'honnêteté humaine et chrétienne ? Ai-je incité les autres au péché par mon indécence ?

Dans l'usage du mariage, ai-je observé et respecté la loi morale ? Me suis-je souvenu que, dans le sacrement du mariage comme dans la vie consacrée, Dieu, me demande de témoigner de son amour par le don total et généreux de ma personne, et non par la recherche de moi-même ? Ai-je agi contre ma conscience par crainte ou par hypocrisie ?

Ai-je cherché à me conduire selon la vraie liberté des enfants de Dieu, en suivant les motions de l'Esprit Saint, ou bien me suis-je laissé guider par le vieil homme et l'esprit du monde ? Ai-je entretenu en moi des pensées contraires à l'espérance ? Ai-je haï ma propre vie, méprisé ma personne, et négligé les marques de l'amour de Dieu pour moi ?