

# ESAME DI COSCIENZA

## **1° Comandamento: Io sono il Signore Dio tuo: non avrai altro Dio fuori di me**

Questo Comandamento ci invita alla fede: hai mai dubitato sulle verità della fede anche nei momenti più difficili? Hai messo in discussione gli insegnamenti della Chiesa riguardo la fede e la morale? Ti sei dimenticato di amare Dio con tutto il cuore, l'anima e la mente e di pregarlo ogni giorno? Hai mai praticato forme di superstizione come la magia, il maleficio, lo spiritismo per ottenere dei benefici o danneggiare qualcuno, o anche per semplice curiosità? Hai favorito idee politiche o votato leggi che sono evidentemente contrarie all'insegnamento della Chiesa? Hai ricevuto la santa Comunione in peccato mortale, pensando che forse prima era meglio confessarsi?

## **2° Comandamento: Non nominare il nome di Dio invano**

Hai fatto voti o promesse senza mantenerli? Hai mancato di rispetto al nome di Dio? Hai bestemmiato il nome di Dio, della Madonna e dei Santi?

## **3° Comandamento: Ricordati di santificare le feste**

Hai partecipato alla santa Messa tutte le domeniche e le feste di precetto? Ti sei impegnato a curare un po' l'istruzione religiosa? Ti sei riposato il giorno festivo o hai compiuto lavori pesanti?

## **4° Comandamento: Onora tuo padre e tua madre**

Hai usato un contegno cortese, docile ed educato verso i tuoi genitori? Hai obbedito nelle cose lecite richieste dai tuoi genitori? Hai abbandonato o trascurato i tuoi genitori nelle loro malattie o nella vecchiaia? Hai dato loro continui dispiaceri? Per i genitori verso i figli: avete curato la vita e la salute dei figli? Vi siete impegnati a dare loro una sana istruzione religiosa, oppure avete fatto questo in maniera molto superficiale? Avete dato loro un esempio di vita veramente cristiana nelle parole e nelle opere? Per i datori di lavoro e per i dipendenti: avete pagato il giusto convenuto ai dipendenti? Li avete sovraccaricati di lavoro? Li avete trattati con carità? I dipendenti hanno svolto coscienziosamente il proprio lavoro? Sono stati fedeli all'orario? Si sono adempiuti i doveri del proprio stato?

## **5° Comandamento: Non uccidere**

Hai mai ucciso? Hai mai pensato che sia meglio togliere la vita ai vecchi malati? Hai praticato l'aborto o usato pillole abortive? Hai mai consigliato di praticare l'aborto o non sei intervenuto a impedire o sconsigliare questo peccato? Hai mai giustificato il voto del divorzio e dell'aborto? Hai mai pensato al suicidio? Hai abusato nel bere, nel mangiare, nel fumo, sapendo di mettere a rischio la tua salute? Hai fatto uso di droghe? Hai mai ferito o causato percosse ad altre persone? Hai mai ingiuriato o imprecato verso qualcuno? Hai mai scandalizzato qualcuno con parole o comportamenti cattivi? Hai mai odiato qualcuno? Hai perdonato i torti subiti? Ti sei riconciliato con il tuo prossimo? Hai riparato il male fatto agli altri?

## **6° e 9° Comandamento: Non commettere atti impuri e Non desiderare la donna d'altri**

Hai commesso peccati impuri da solo? Hai commesso atti impuri o rapporti sessuali anche se non sposato? Hai commesso o provato a commettere adulterio? Ti sei messo nell'occasione di peccare contro la castità (ad esempio non evitando quel programma, quel libro, quella persona o quel luogo)? Hai guardato immagini pornografiche? Hai accettato pensieri o immaginazioni impure? Hai provocato gli altri con un abbigliamento sconveniente? Hai desiderato la donna (l'uomo) d'altri? Nel matrimonio: hai evitato la concezione dei figli senza un motivo grave, oppure ricorrendo alla contraccezione o ad altri metodi contrari all'insegnamento della Chiesa? Conosci i metodi naturali della procreazione, nei quali si usa la conoscenza di se stessi (periodo infecondo), o comunque gli stili di vita matrimoniali conformi al magistero ecclesiastico?

### **7° Comandamento: Non rubare**

Hai mai rubato? Tramite contratti, successioni ereditarie, nel commercio, compiendo male il lavoro pattuito, sciupando la roba altrui? Hai riconsegnato la roba avuta in più per errore? Hai restituito la roba rubata? Hai riparato il danno arrecato alle cose altrui? Sai che per ottenere il perdono dei peccati commessi si deve restituire, al legittimo proprietario, la cosa rubata (parlane con il sacerdote in confessione)? Hai pagato i debiti contratti? Hai praticato il gioco d'azzardo o di scommesse?

### **8° Comandamento: Non dire falsa testimonianza**

La falsa testimonianza consiste nel deporre coscientemente il falso in giudizio; la bugia o menzogna è una parola o uno scritto con cui si esprime il contrario di quanto si pensa e si crede, con l'intenzione di ingannare il prossimo. La calunnia invece consiste nell'attribuire con malizia al prossimo colpe e difetti che non ha, o nell'esagerarli o nel negare le sue buone qualità. La detrazione o mormorazione consiste nel manifestare ad altri senza necessità i difetti e le colpe del prossimo. Hai mai rivelato segreti? Hai mai letto lettere altrui? Hai mai pensato male degli altri senza giusto motivo o creduto che abbiano commesso una colpa, senza ragioni sufficienti per giudicare?

### **10° Comandamento: Non desiderare la roba d'altri**

Il desiderio della roba d'altri si deve intendere come desiderio sfrenato di accumulare ricchezze, pronti ad ogni mezzo, anche ingiusto, pur di raggiungere tale obiettivo. Hai mai desiderato in modo sfrenato i beni terreni? Hai mai desiderato in modo sfrenato di migliorare la tua condizione economica?

### **I DUE COMANDAMENTI DELLA CARITÀ**

- Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.
- Amerai il tuo prossimo come te stesso.

### **I CINQUE PRECETTI GENERALI DELLA CHIESA**

- Parteciperai alla Messa la domenica e le altre feste comandate.
- Confesserai tutti i tuoi peccati almeno una volta all'anno.
- Riceverai umilmente il tuo Creatore almeno a Pasqua.
- Santificherai le feste che ti sono comandate (con ciò si intende la partecipazione alle principali feste liturgiche, in onore dei misteri del Signore, della Vergine e dei Santi).
- Osserverai il digiuno prescritto e parimenti l'astinenza.

I fedeli hanno anche l'obbligo di sovvenire alle necessità materiali della Chiesa, ciascuno in base alle proprie possibilità (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2043).

### **I SETTE VIZI CAPITALI**

Superbia; Avarizia; Lussuria; Ira; Gola; Invidia; Accidia.

### **I SEI PECCATI CONTRO LO SPIRITO SANTO**

1. Disperazione della salvezza; 2. Presunzione di salvarsi senza merito; 3. Impugnare la verità conosciuta; 4. Invidia della grazia altrui; 5. Ostinazione nei peccati; 6. Impenitenza finale.

### **I QUATTRO PECCATI CHE GRIDANO VENDETTA AL COSPETTO DI DIO**

1. Omicidio volontario; 2. Peccato impuro contro natura; 3. Oppressione dei poveri; 4. Frode nella mercede agli operai.

### **ATTO DI DOLORE**

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi e molto più perché ho offeso Te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo, con il tuo santo aiuto, di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.