

IL SACRAMENTO DELLA CONFESSIONE

ESAME DI COSCIENZA

I Comandamento:

*IO SONO IL SIGNORE DIO TUO: NON
AVRAI ALTRO DIO ALL'INFUORI DI ME*

Ho mancato alle preghiere? Le ho recitate male? Ho temuto di mostrarmi Cattolico per rispetto umano? Ho trascurato di istruirmi sulle verità della Religione? Ho acconsentito a dubbi volontari? Ho letto libri o pubblicazioni contrarie alla Religione o alla Chiesa? Ho agito o parlato contro la Religione? Ho mormorato contro Dio e la Provvidenza? Ho aderito alla massoneria, comunismo, sette eretiche? Ho praticato la superstizione (oroscopi, tarocchi, lettura della mano), oppure ho consultato maghi ed indovini? Ho partecipato a pratiche magiche, a sedute spiritiche? Ho tentato Dio?

Contro la Fede: ho rifiutato una o più verità rivelate da Dio ed insegnate dalla Chiesa?... o di accettare la Rivelazione?... o di studiarne le prove di credibilità? Ho rinunciato alla vera Fede? Ho rispettato ed amato la Santa Chiesa di Dio?

Contro la Speranza: ho mancato di fiducia nella bontà e Provvidenza di Dio? Ho disperato della possibilità di vivere da vero cristiano, quantunque se ne domandi la Grazia? Credo veramente alla promessa di Dio di aiutare chi Lo prega umilmente e confida nella Sua Bontà ed Onnipotenza? In senso opposto: ho peccato di presunzione abusando della Bontà di Dio, illudendomi di ricevere comunque il perdono?

Contro la Carità: ho rifiutato di amare Dio sopra ogni cosa? Ho trascorso settimane e mesi senza mai compiere il minimo atto di amore verso Dio, senza pensare a Lui? Indif-

ferenza religiosa. Ateismo. Materialismo. Empietà. Laicismo (non riconoscere i diritti di Dio e di Cristo Re sulla società e sugli individui). Ho profanato le cose sante? In particolare, ho compiuto confessioni o comunioni sacrileghe?

Carità verso il prossimo: vedo nel prossimo un'anima fatta ad immagine di Dio? Lo amo per amore di Dio e di Gesù? Questo amore è naturale o sovranaturale, ispirato alla Fede? Ho disprezzato, detestato, deriso il prossimo?

II Comandamento:

*NON NOMINARE
IL NOME DI DIO INVANO*

Ho giurato il falso? Ho giurato inutilmente? Ho imprecato contro me stesso o contro gli altri? Ho mancato di rispetto al nome di Dio, della Vergine, dei Santi? ...li ho nominati con irriverenza o per gioco? Ho bestemmiato? Ho violato dei voti fatti?

III Comandamento:

*RICORDATI DI
SANTIFICARE LE FESTE*

A QUESTO COMANDAMENTO
SI RIFERISCONO

IL 1° E 2° PRECETTO DELLA CHIESA

Ho mancato all'assistenza alla Messa nei giorni di precetto (tutte le Domeniche e feste comandate)? Ho assistito senza rispetto? Ho lavorato o fatto lavorare senza necessità e senza il permesso nei giorni festivi? Ho frequentato il catechismo, l'istruzione religiosa? Ho profanato le feste con riunioni o divertimenti pericolosi per la Fede e i costumi?

IV Comandamento: *ONORA IL PADRE E LA MADRE*

Figli: ho mancato di rispetto? Ho disobbedito? Ho causato dispiaceri ai genitori? Ho trascurato di assisterli nella loro vita e, soprattutto, al momento della morte? Ho trascurato di pregare per loro, nelle pene della vita e, soprattutto, dopo la loro morte? Ho disprezzato o tenuto in nessun conto i loro saggi consigli?

Genitori: mi sono sempre preoccupato dell'educazione dei miei figli? Ho provveduto alla loro istruzione religiosa? Li ho fatti pregare? Mi sono preoccupato di accostarli spesso ai Sacramenti? Ho scelto per loro le scuole più sicure? Ho vigilato su di loro? Li ho consigliati, ripresi? Ho saputo punirli, mitigando la severità con la carità? Ho ispirato loro buone abitudini? Al momento della scelta del loro stato (lavoro, matrimonio, sacerdozio, vita consacrata) ho fatto prevalere la mia volontà o quella di Dio?

Sposi: ho mancato al sostegno reciproco? Il mio amore per il coniuge è veramente paziente, longanime, premuroso, pronto a tutto? Ho criticato il coniuge in presenza dei figli? Lo ho maltrattato? Compio i miei doveri coniugali?

Inferiori (impiegati, servitori, operai, soldati): ho mancato di rispetto, di obbedienza verso i superiori, civili ed ecclesiastici? Ho fatto loro dei torti, con critiche ingiuste o in altro modo? Ho mancato nell'adempimento dei miei doveri? Ho abusato della fiducia?

Superiori (padroni, dirigenti, ufficiali): ho mancato alla giustizia commutativa, non dando loro il dovuto? ...alla giustizia sociale (assicurazioni, previdenze, ecc.)? Ho punito ingiustamente? Ho mancato alla carità non procurando gli aiuti necessari? Ho vigilato con cura sulla loro moralità? Ho favorito il compimento dei loro doveri religiosi? ...l'istruzione religiosa dei dipendenti? Ho

sempre trattato i dipendenti con bontà, equità, carità?

V Comandamento: *NON UCCIDERE*

Mi sono abbandonato all'ira? Ho avuto desideri di vendetta? Ho desiderato il male del mio prossimo? Ho conservato sentimenti di odio? Ho violato la legge del perdono? Ho ingiuriato, percosso, ferito? Pratico la pazienza? Ho dato cattivi consigli? Ho dato scandalo con parole o con azioni? Ho trasgredito volontariamente e gravemente il codice della strada, anche senza conseguenze? Mi sono reso responsabile di infanticidio, aborto o eutanasia?

VI Comandamento: *NON COMMITTERE ATTI IMPURI*

IX Comandamento: *NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI*

Mi sono soffermato volontariamente in pensieri o desideri contrari alla purezza? Ho fuggito le occasioni di peccato (conversazioni e divertimenti pericolosi, letture ed immagini immorali)? Ho indossato abiti indecenti? Ho commesso azioni impure? ...da solo? ...con altri? Mantengo legami o amicizie colpevoli? Sono responsabile di abusi o frodi nell'uso del matrimonio (contraccezione, ecc.)? Ho rifiutato, senza motivi sufficienti, il debito coniugale?

La fornicazione (relazioni sessuali fra uomo e donna) al di fuori del Sacramento del Matrimonio è SEMPRE PECCATO MORTALE (anche tra fidanzati). Se l'uno o entrambi sono sposati, il peccato si raddoppia con l'adulterio (semplice o doppio), che deve essere confessato.

Ho commesso adulterio? Ho divorziato? Ho avuto relazioni contro natura, con persone del mio stesso sesso (omosessualità)? Incesto? Bestialità?

VII Comandamento:

NON RUBARE

X Comandamento:

NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI

Ho desiderato di appropriarmi di beni altrui? Ho commesso o aiutato a commettere ingiustizie, frodi o furti? Ho pagato i debiti? Ho ingannato o danneggiato il prossimo nei suoi beni? ...l'ho desiderato? Ho commesso abusi nelle vendite, nei contratti?

Il furto, per essere assolto, comporta sempre l'obbligo della restituzione.

VIII Comandamento:

NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA

Ho mentito? Ho fatto o diffuso sospetti, giudizi temerari? Ho mormorato, calunniato? Ho reso false testimonianze? Ho violato segreti (corrispondenza, ecc.)?

PRECETTI DELLA CHIESA

1. Assistere alla Messa ed astenersi dai lavori servili la Domenica e nei giorni di precetto.

Vedi il III Comandamento

2. Santificare i giorni di penitenza secondo le disposizioni della Chiesa.

Ho osservato i digiuni e le astinenze prescritte dalla Chiesa?

3. Confessarsi almeno una volta all'anno e comunicarsi almeno a Pasqua.

Mi sono confessato con frequenza? ...almeno una volta all'anno? Ho fatto un buon esame di coscienza? Mi sono preparato degnamente alla Comunione pasquale? Osservo il digiuno eucaristico prima della Comunione?

4. Soccorrere alle necessità della Chiesa, contribuendo secondo le leggi e le usanze.

Ho aiutato la Chiesa, secondo le mie possibilità? Ho aiutato le Sante Missioni?

5. Non celebrare solennemente le nozze nei tempi proibiti.

Ho mancato a questo precetto?

PECCATI CAPITALI

Orgoglio: quale stima ho di me? Agisco per orgoglio? Spreco danaro nella ricerca del lusso? Mi sono compiaciuto in pensieri di vanità? Sono suscettibile? Sono schiavo del «cosa dirà la gente», della moda?

Avarizia: sono troppo attaccato ai beni terreni? Ho sempre fatto l'elemosina secondo le mie possibilità? Per desiderio di avere, ho violato le leggi di giustizia? Ho praticato il gioco d'azzardo?

Lussuria: vedi VI e IX Comandamento

Invidia: ho avuto sentimenti di gelosia? Ho cercato di nuocere agli altri per invidia? Mi sono compiaciuto del male, o rattristato del bene altrui?

Gola: ho ecceduto nel mangiare e nel bere? Mi sono ubriacato? Sono stato troppo ricercato nel cibo e nelle bevande?

Ira: vedi V Comandamento

Accidia (pigrizia): Sono pigro? ...nell'alzarmi la mattina? ...nello studio? ...nel compiere i miei doveri religiosi e di stato?

DOVERI DI STATO

Ho mancato agli obblighi speciali del mio stato? Ho trascurato gli obblighi professionali (di studente, professore, medico, avvocato, notaio...)?