

Come fare L'ESAME DI COSCIENZA per la Celebrazione del Sacramento della Confessione (seguendo i Dieci Comandamenti)?

Domande preliminari:

Da quanto tempo non ti confessi bene? - L'ultima volta hai detto tutti i peccati gravi commessi? - Nelle confessioni passate hai mai nascosto volutamente qualche peccato mortale? - Da quanto tempo non ricevi la comunione? - L'hai ricevuta sempre bene? - Ti sei accostato alla comunione avendo sulla coscienza dei peccati mortali senza esserti prima confessato? - Hai mai profanato l'Eucaristia commettendo un sacrilegio? - Hai mancato di rispetto al SS. Sacramento accostandoti alla comunione senza avere osservato il digiuno prescritto, parlando, ridendo, senza preparazione e senza pensare a Chi stavi per ricevere? - Fai qualche penitenza il venerdì? - Sai vivere con austerità soprattutto nei giorni comandati dalla Chiesa? - Hai mangiato carne nei venerdì di quaresima? - Hai fatto digiuno il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo? - Hai aiutato la Chiesa, sovvenendo alle sue opere (missioni, seminari, sostentamento del clero ecc.)?

Quesiti circa i dieci comandamenti:

1 - Non avrai altro Dio fuori di me

Credi in Dio, Padre e Salvatore tuo e di tutti gli uomini? - La tua vita è orientata a Dio? - Lo ami come figlio? - Lo hai messo al primo posto tra i valori della tua vita? - Credi nel Padre, nel Figlio, nello Spirito Santo? - Preghi mattina e sera? - Vivi le virtù cristiane della Fede, speranza e carità? - Consideri la Fede come un dono prezioso da coltivare? - Ti impegni a crescere nella Fede? - Sei convinto della tua religione cattolica? - Ricerchi e accetti la volontà di Dio nella tua giornata, soprattutto nei momenti difficili? - Hai messo in pericolo la tua Fede leggendo libri, riviste, articoli contrari alla Fede, a Cristo, alla Chiesa? - Cerchi di conoscere, di approfondire e di farti spiegare le verità della Fede cristiana? - Hai parlato male della religione, del Papa, dei sacerdoti? - Hai allontanato qualcuno dalla pratica religiosa? - Speri nell'amore di Dio oppure ti scoraggi e disperer davanti alle difficoltà della vita, imprecaando e ribellandoti? - Sei superstizioso? - Porti addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici? - Credi davvero all'oroscopo? - Sei andato da indovini, maghi, chiromanti, fattucchiere? - Hai partecipato a sedute spiritiche?

2 - Non nominare il nome di Dio invano

Hai rispetto e amore per il nome di Dio e della Madonna? - Hai testimoniato con coraggio la tua Fede? - Hai bestemmiato? - Hai fatto affermazioni false o eretiche su Dio, quali per esempio: "Dio non fa le cose giuste", "Dio è crudele", "Dio è cattivo", "Dio si diverte delle sofferenze degli uomini", "Dio si dimentica dei buoni" ecc.? - Hai raccontato fatti e barzellette blasfeme? - Hai fatto giuramenti falsi o illeciti o senza necessità? - Hai mantenuto i voti e le promesse fatte?

3 - Ricordati di santificare le feste

Le 24 ore della domenica e dei giorni festivi costituiscono "il giorno del Signore": le hai rese sante con la preghiera, compiendo opere buone, coltivando i valori sacri della vita (famiglia, amicizia, cultura, natura, solidarietà, pace ecc.)? - Ti sei liberato dalla fatica del lavoro, godendo della libertà del figlio di Dio? - Hai lavorato pur potendo farne a meno? - Hai partecipato alla Messa, vivendo un'ora assieme agli altri credenti? - Alla Messa ti sei distratto, hai chiacchierato, hai disturbato gli altri? - Hai dedicato gratuitamente agli altri (al di fuori della tua parentela) un po' del tuo tempo, delle tue capacità? - Hai fatto del volontariato?

4 - Onora il padre e la madre

Hai amato, rispettato, ubbidito, aiutato i genitori secondo le tue possibilità? - Sei stato gentile e disponibile in famiglia? - In casa collabori e condividi la vita con i tuoi? - Crei serenità, comunione, conversazione con gli altri o li fai vivere nella solitudine e nel silenzio? - Ti impegni per l'educazione dei figli? - Vegli sulle loro amicizie, giochi, divertimenti, letture? - Ti senti responsabile della scuola che frequentano? - Dai loro l'esempio di una vera vita cristiana? - Preghi insieme con loro in famiglia? - Rispetti gli anziani, le donne, i bambini; i superiori, le autorità? - Ubbidisci con lealtà alle leggi dello Stato? - Compisci i tuoi doveri di buon cittadino? - Capisci il valore del partecipare alle votazioni pubbliche? - Hai votato secondo coscienza, in coerenza con i tuoi principi cristiani? - Hai mai venduto il tuo voto per interessi privati? - Sei iscritto ad associazioni che hanno finalità immorali?

5 - Non uccidere

Consideri la tua vita come un dono di Dio, del quale tu non sei padrone assoluto, ma amministratore? - La rispetti con la moderazione nel cibo, nelle bevande, nel fumo? - Ti concedi il giusto riposo? - Fuggi l'alcolismo, la droga? - Hai spacciato droga? - Sei prudente nel guidare l'automobile? - Hai messo mai in pericolo la tua vita o quella degli altri? - Hai curato opportunamente la salute tua e dei tuoi cari? - Ti sforzi di amare gli altri come te stesso, e soprattutto come Dio li ama? - Hai fatto agli altri ciò che vuoi che venga fatto a te? - Sei accogliente e solidale, soprattutto con chi ha meno di te? - Sei invidioso? - Coltivi sentimenti di odio, rancore, vendetta? - Hai litigato? - Rispetti e aiuti chi è più debole nella società: malati, portatori di handicap, anziani, bambini, poveri? - Sei razzista? - Hai perdonato le offese ricevute? - Hai fatto, procurato, consigliato l'aborto, uno dei peccati più gravi al cospetto di Dio e della Chiesa? - Hai ucciso qualcuno? - Hai mai usato violenza? - Hai inflitto percosse, procurato ferite o malattie a qualcuno? - Possiedi, conservi, usi armi pericolose e offensive? - Sei stato crudele con gli animali? - Hai imprecato o augurato del male ad altri? - Hai dato scandalo con il tuo modo di vestire, di agire, di parlare? - Sei stato occasione di peccato per qualcuno?

6 - Non commettere atti impuri

Sul corpo, sull'amore, sulla sessualità, sulla castità hai una concezione cristiana? - Hai conservato puro e casto il tuo corpo? - Hai commesso atti disonesti, osceni, immorali? - Ti sei abbandonato alla lussuria, all'autoerotismo, a perversioni sessuali, all'omosessualità? - Hai frequentato orge? - Hai avuto delle "avventure"? - Hai sedotto o disonorato qualche persona innocente? - Eviti le occasioni e le compagnie cattive o pericolose? - Hai conservato la tua fedeltà alla fidanzata o al fidanzato? - Hai rapporti prematrimoniali? - Nel matrimonio hai il senso cristiano del sacramento ricevuto? - Ami, rispetti, aiuti con generosità il tuo coniuge? - La tua vita sessuale è sempre espressione d'amore, di donazione totale e feconda? - Hai commesso adulterio? - Hai usato male o abusato del matrimonio non osservando la legge di Dio e l'insegnamento della Chiesa? - Hai praticato in qualche modo la contraccezione? - Leggi o guardi giornali, riviste, libri, spettacoli osceni? - Segui e gusti racconti, film, romanzi pornografici? - Contribuisci allo sviluppo e alla diffusione della pornografia comprando materiale osceno? - In casa tieni statue oscene, o poster e immagini pornografiche? - Pensi o parli della donna (o dell'uomo) come se fosse solo oggetto di piacere? - Aiuti, incoraggi la fedeltà di altre coppie?

7 - Non rubare

Sei convinto della parola del Vangelo che "è impossibile per chi è attaccato al danaro entrare nel Regno di Dio"? - Sai che l'avarizia, per la Bibbia, è "idolatria", cioè adorazione del danaro al posto di Dio? - Sei usuraio? - Hai prestato soldi con eccessivo interesse,

rovinando persone bisognose già in difficoltà? - Sei onesto nel lavoro, nella professione, in ufficio, nel commercio? - Quello che possiedi l'hai guadagnato onestamente? - Ti sei appropriato di beni della comunità o di altri? - Credi di lavorare lealmente in modo da meritare lo stipendio mensile? - Hai perso tempo sul lavoro? - Ti sei assentato dal lavoro senza vera necessità? - Hai preteso regalie, bustarelle, favori non dovuti? - Hai chiesto raccomandazioni per ottenere vantaggi e privilegi? - Sei convinto che la disonestà degli altri non giustifica mai la tua? - Oltre ai tuoi diritti hai pensato anche ai tuoi doveri? - Rispetti i diritti degli altri? - Nelle rivendicazioni, anche giuste, tieni conto anche del bene comune? - Hai fatto scioperi ingiusti? - Tu, datore di lavoro, paghi il giusto stipendio ai dipendenti? - Frodi lo Stato? - Paghi con giustizia le tasse? - Rispetti quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi ed edifici pubblici? - Hai procurato danni all'ambiente, a monumenti, a proprietà pubbliche o private, sporcando e imbrattando? - Hai riparato o risarcito i danni fatti? - Hai restituito il danaro o altre cose avute in prestito? - Ti vendi per ottenere favori o vantaggi? - Hai frodato le compagnie di assicurazione dichiarando danni falsi e facendoti pagare ingiustamente? - Ti sei sempre assunto le tue responsabilità? - Hai praticato giochi d'azzardo? - Sei dedito al gioco, danneggiando la famiglia? - Hai falsificato assegni? - Hai spacciato coscientemente danaro falso? - Hai acquistato merce dichiaratamente rubata?

8 - Non dire falsa testimonianza

Sei falso, sleale, ingannevole? - Con le tue parole inganni il prossimo? - Hai detto bugie, menzogne? - Hai proferito giudizi avventati? - Hai accusato ingiustamente il tuo prossimo? - Parli male degli altri? - Fai pettegolezzi? - Hai giurato il falso? - Testimoniando hai fatto deposizioni false? - Col tuo esempio hai insegnato a mentire ai tuoi figli, agli altri? - Con un silenzio colpevole hai coperto fatti delittuosi (= omertà)? - Hai calunniato? - Hai diffamato qualcuno mormorando? - Hai riparato a eventuali diffamazioni o calunnie?

9 - Non desiderare la donna (o uomo) d'altri

Hai custodito la modestia e il pudore nella tua vita e nei tuoi pensieri? - Hai una mente "pulita"? - Hai guardato donne (o uomini) con concupiscenza? - Ti sei compiaciuto volontariamente di pensieri o desideri impuri? - Cerchi con una moda sconveniente o con il modo di comportarti di suscitare in altri desideri, turbamenti, eccitamenti cattivi? - Capisci che ciò è una violenza morale e uno scandalo?

10 - Non desiderare la roba d'altri

Ti lamenti sempre di quello che hai, dicendo "Beati loro...!?" - Ami il lusso e lo sfarzo? - Disprezzi il valore evangelico della povertà? - Sei invidioso dei beni e delle cose altrui? - Auguri del male e godi del male degli altri? - Come vivi quello che Cristo ha insegnato: "Beati i poveri in spirito"?