

6. Non commettere atti impuri.

- (Per le persone sposate...) Sono fedele ai voti matrimoniali nei pensieri e nelle azioni?
- Mi sono sposato/a fuori dalla Chiesa senza il debito permesso della Chiesa? (chiedi al sacerdote se non sei sicuro/a)
- Ho usato contraccettivi artificiali o mi sono fatto/a sterilizzare? (Per ulteriori informazioni, visita il seguente link: [ucipem.com](http://ucipem.com))
- (Per chi non è sposato/a...) Ho avuto rapporti sessuali con qualcuno - maschio o femmina?
- Ho volontariamente commesso atti con l'intenzione di eccitarmi sessualmente, come toccamenti impuri o baci troppo passionali?
- Mi sono masturbato/a?
- Ho indugiato su materiale pornografico?
- Ho usato linguaggio impuro o avuto discorsi (anche barzellette) su argomenti impuri?
- Sono sobrio/a nel vestire?

7. Non rubare.

- Ho preso ciò che non è mio? Distrutto proprietà altrui? Intenzionalmente accettato merce rubata?
- Gesù ci insegna ad avere un amore speciale per i poveri. Ho trascurato coloro che sono nel bisogno o ignorato i poveri? Sono generoso/a con i beni materiali che ho?
- Ho imbrogliato?
- Ho rubato qualcosa a un datore di lavoro o a un dipendente?
- Ho illegalmente copiato software, film o videogiochi?

8. Non dire falsa testimonianza.

- Ho mentito o giurato il falso?
- Ho parlato o rovinato la buona reputazione di qualcuno?
- Ho rivelato informazioni su qualcuno che avrebbero dovuto rimanere confidenziali?

9. Non desiderare la donna d'altri.

- Ho deliberatamente e coscientemente permesso pensieri sessuali su qualcuno a cui non sono sposato/a? Cerco di controllare la mia immaginazione?
- Sono responsabile nei libri che leggo e nei film che guardo? Ho guardato spettacoli, video, opere teatrali o film che contengono scene impure con l'intenzione deliberata di guardare quelle scene?

10. Non desiderare la roba d'altri.

- Sono invidioso/a dei beni, talenti e successi degli altri?
- Ho agito per gelosia dei doni o talenti di qualcun altro?

**Amerai il prossimo tuo come te stesso.**

- Amo il mio prossimo? Ci sono persone che non amo o mi rifiuto di amare? Ho deriso o umiliato gli altri? Sono prevenuto/a?
- Cerco di aiutare e assistere i bisognosi - specialmente i poveri che vivono attorno a me?
- Cerco seriamente di amare gli altri come Gesù vuole?
- Perdono di cuore coloro che mi hanno ferito/a? Prego per i miei nemici?
- Mi amo come Dio mi ama? Mi prendo cura della mia salute fisica, emotiva e spirituale?

**Precetti della Chiesa**

- Mi confesso almeno una volta all'anno quando ho peccati gravi da confessare?
- Ricevo la Santa Comunione almeno una volta durante il tempo di Pasqua? Digiuno per un'ora prima di ricevere la Santa Comunione?
- Mi astengo dalla carne il venerdì durante la Quaresima (dai 14 anni in su) e digiuno a un pasto il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo (dai 16 ai 59 anni)?



**ANGELICVM**  
ROMA  
PONTIFICIA UNIVERSITÀ S. TOMMASO D'AQUINO

# Esame di Coscienza

## Preparazione per la Riconciliazione

La Confessione (o "Riconciliazione") è il Sacramento in cui incontri Gesù Risorto, che ha dato agli Apostoli - i primi sacerdoti - il potere di rimettere i peccati nel suo nome (Gv 20,23). Chiedi prima allo Spirito Santo di entrare nel tuo cuore per darti la conoscenza dei tuoi peccati e il coraggio di portarli al nostro Signore. Lui ti ama e desidera ardentemente che tu venga a Lui con umiltà affinché possa liberarti dal fardello del peccato nella tua vita - ciò che ti sta appesantendo. La Riconciliazione ti dà la gioia e la consolazione dell'amore di Dio, rafforza la tua relazione con Gesù Cristo e la sua Chiesa.

**Preghiera alla Vergine Maria prima della Confessione:**

Maria, Madre di Gesù, le tue parole nella Scrittura sono: "Fate quello che Egli vi dirà". Aiutami a sforzarmi sempre di compiacere tuo Figlio.

**Affrontare il peccato nella mia vita**

Il mondo in cui viviamo ha perso il senso del peccato. Ciò che è male a volte viene considerato "buono". Il peccato può avere il potere nelle nostre vite di accecarci e impedirci di vedere la realtà. Se esaminiamo i nostri cuori e chiediamo allo Spirito Santo di guidarci, cominciamo a vederci come Dio ci vede e riconosciamo il nostro bisogno di perdono.

Il Signore ha un progetto per la tua vita. Ti ha destinato al cielo! Ti ha già spinto a guardare questo opuscolo! Prendi quindi fiducia quando esamini la tua coscienza, perché Dio ha mandato suo Figlio, Gesù Cristo, per riportarti a Lui e per farti conoscere il Suo amore e la Sua misericordia.

Il peccato è la scelta deliberata di qualcosa di opposto alla legge dell'amore di Dio nei propri pensieri, parole o azioni. Dio ci ama e desidera la nostra santità. Vuole donarsi a noi... ma noi gli diciamo "no" attraverso i nostri peccati e questo ha come conseguenza il nostro allontanarci da Dio facendoci del male da noi stessi.

Ci sono due tipi di peccato: mortale e veniale. Il peccato mortale viola gravemente la legge di Dio, distruggendo la vita della grazia nell'anima e recidendo la relazione con Dio e la Chiesa. Perché un peccato sia mortale, richiede che l'atto stesso sia gravemente

immorale, la persona abbia piena consapevolezza che è gravemente sbagliato e dia il pieno consenso della volontà. Se manca una di queste condizioni, il peccato è veniale - un'offesa meno grave che ferisce la nostra amicizia con Dio, pur senza romperla.

Quando andiamo a confessarci, il Signore ci rafforza nelle nostre debolezze e i nostri cuori si aprono per ricevere la grazia e la misericordia che Dio desidera darci. La confessione regolare (o almeno mensile) è un mezzo efficace per avvicinarsi a Gesù Cristo. Ogni volta che celebriamo questo sacramento, veniamo a conoscere più intensamente ciò che San Paolo ci dice quando afferma che siamo "morti al peccato e vivi per Dio in Cristo Gesù" (cfr. Rm 6,11).

### **Dolore per il peccato**

Dobbiamo essere dispiaciuti per i nostri peccati, pur confidando nella misericordia amorevole di Dio, quando riceviamo il Sacramento della Riconciliazione. Questo dolore dovrebbe includere il proposito di evitare in futuro i peccati commessi, così come le persone, i luoghi e le cose che in primo luogo ci portano a peccare. Se sai di aver peccato ma ti manca un sincero dolore, considera le sofferenze che Gesù ha sopportato per tuo amore. Se non capisci perché qualcosa è effettivamente un peccato, chiedi al sacerdote e lui ti aiuterà.

### **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 d'essere amato sopra ogni cosa. Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime del peccato. Signore, misericordia, perdonami".

### **Come confessarsi**

A) Esamina la tua coscienza usando questa guida e invoca lo Spirito Santo. Sii veramente dispiaciuto per i tuoi peccati e decidi di cambiare vita.

B) Vai dal sacerdote, fa' il segno della croce dicendo: "Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen". È quindi consuetudine dire al sacerdote quanto tempo è passato dall'ultima confessione. Il sacerdote potrebbe risponderti dandoti il benvenuto. (È utile dire poi al sacerdote il tuo "stato di vita" - ad es. celibe, sposato, consacrato, ecc.).

C) Racconta al sacerdote i tuoi peccati. Se necessario contestualizza i tuoi peccati specificando quante volte è accaduto. Se non sei sicuro se qualcosa è un peccato, chiedi al sacerdote. Parlagli dei tuoi peccati gravi. È anche bene confessare eventuali peccati meno gravi (veniali).

D) Ascolta il sacerdote. Potrebbe offrirti un versetto della Scrittura. Se hai domande sulla Fede, su come crescere nella santità o se qualcosa è un peccato, sentiti libero di chiedergli. Quindi il sacerdote ti darà una penitenza, che è il primo atto della tua "nuova vita" dopo il Sacramento della Riconciliazione.

E) Recita un Atto di Dolore. Cerca di dire a Dio "dal profondo del tuo cuore" che ti dispiace e che hai intenzione di non peccare più (vedi esempio di "Atto di Dolore" o puoi pregare il tuo rammarico e proposito con parole tue).

F) Ascolta mentre il sacerdote ti assolve dai tuoi peccati e rallegrati del fatto che Dio ti ha veramente liberato da tutti i tuoi peccati.

G) Fai la penitenza che il sacerdote ti dà. La misericordia di Dio dura in eterno! Ringrazia Dio per quello che ha fatto per te.

Se non sei sicuro di cosa fare, dillo al sacerdote e lui te lo renderà più semplice.

### **Esame di Coscienza**

1. "Non avrai altro Dio al di fuori di me. Amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente".

- Mi sforzo di avere un rapporto d'amore personale con Dio?
- Dio ha veramente il primo posto nella mia vita?
- Faccio "spazio" a Dio nella mia vita? Sono cristiano solo la domenica e qualcos'altro durante la settimana?
- Dove è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore (Lc 12,34). Do un valore eccessivo e troppo tempo al guadagnare e possedere quelle cose che il mondo considera importanti? Sono materialista nel mio atteggiamento riguardo al denaro?
- Ho partecipato all'occulto, stregoneria, lettura delle carte o tarocchi, sedute spiritiche, portafortuna, superstizione? Ho effettivamente creduto negli oroscopi?
- Ho ricevuto la Comunione in stato di peccato mortale?
- Ho detto una bugia in Confessione o deliberatamente ommesso di confessare un peccato mortale?
- Ho mai negato una verità della fede cattolica per imbarazzo?

- Ho mai disperato dell'amore di Dio per me?
  - Ho peccato presumendo che Dio mi avrebbe perdonato dopo?
  - Cerco di stare regolarmente con Dio nella preghiera?
2. Non pronuncerai il nome del Signore, tuo Dio, invano.
- Ho insultato il santo nome di Dio o lo ho usato con leggerezza o noncuranza?
  - Ho augurato il male a qualcuno?
3. Ricordati di santificare le feste.
- Ho deliberatamente mancato la Messa di domenica o nei giorni di precetto?
  - Mostro indifferenza a Dio non prendendo la Messa sul serio? Vado via prima che finisca la messa o arrivo in ritardo deliberatamente o senza una buona ragione?
  - Il sabato è un giorno di solenne riposo, sacro al Signore (cfr. Es 31,15). Ho evitato lavori non necessari di domenica?
4. Onora tuo padre e tua madre.
- Onoro e obbedisco ai miei genitori? Li ho maledetti o fatto loro del male in qualche modo?
  - Onoro e obbedisco ai miei legittimi superiori?
  - Ho trascurato le mie responsabilità familiari?
5. Non uccidere.
- Ho deliberatamente fatto del male a qualcuno?
  - Ho volontariamente abortito? Ho incoraggiato o aiutato qualcuno in qualsiasi modo ad abortire? Ho utilizzato la fecondazione in vitro (IVF)?
  - Ho abusato di droghe o alcol?
  - Ho problemi irrisolti di odio, rabbia o risentimento? Portalo dal sacerdote per "parlarne".
  - Ho scandalizzato qualcuno con i miei peccati, portandolo così a peccare?
  - Ho tentato il suicidio o ci ho seriamente pensato?