

ESAME DI COSCIENZA PER PREPARARE LA CONFESSIONE

Nella confessione è necessario enumerare tutti i peccati mortali che sono stati certamente commessi e di cui non ci si è già accusati in una confessione ben fatta.

Che cos'è il peccato?

“Il peccato è un’offesa a Dio” (Cat. Ch. Catt., n. 1850). “Una parola, un atto o un desiderio contrari alla legge eterna” (ibid., n. 1849). Anche le omissioni possono essere peccato.

Che cosa si intende con peccato “mortale”?

“È peccato mortale quello che ha per oggetto una materia grave e che, inoltre, viene commesso con piena consapevolezza e deliberato consenso” (ibid., n. 1857).

È bene confessare anche i peccati veniali, soprattutto quelli abituali e di proposito deliberato. Cioè quei peccati che, pur essendo in materia non grave, sono però commessi con piena avvertenza e deliberato consenso e in più lo sono abitualmente. Tali colpe, infatti, costituiscono la migliore preparazione alla colpa grave.

Quando si commette un peccato “veniale”?

“Quando, trattandosi di materia leggera, non si osserva la misura prescritta dalla legge morale, oppure quando si disobbedisce alla legge morale in materia grave, ma senza piena consapevolezza e senza totale consenso” (Cat. Ch. Catt., n. 1862).

I peccati vanno confessati indicando – nella misura del possibile – la loro specie e il loro numero.

L’esame di coscienza non deve ridursi ad un puro esercizio di memoria o di introspezione psicologica perché è una forma di preghiera. Per questo è bene seguire il metodo della preghiera.

I DIECI COMANDAMENTI

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l’anima, con tutte le forze”

Il primo comandamento: “Non avrai altro Dio fuori di me”

La fede

“Il primo comandamento ci richiede di nutrire e custodire la nostra fede con prudenza e vigilanza e di respingere tutto ciò che le è contrario” (Cat. Ch. Catt., n. 2088).

Ho trascurato o rifiutato di tenere per vero ciò che Dio ha rivelato e che la Chiesa ci propone a credere? Mi sono sforzato di superare con serietà e impegno le obiezioni contro la fede? Ho abbandonato la Chiesa cattolica per aderire ad un altro gruppo religioso?

Ho amato e rispettato la santa Chiesa cattolica nostra madre?

Ho ascoltato con docilità il suo insegnamento ordinario?

La speranza

I peccati contro la speranza sono la presunzione e la disperazione.

Ho mancato di fiducia nella bontà di Dio e nella sua provvidenza?

Ho pensato che vivere da vero cristiano è impossibile?

Credo veramente alle promesse di Dio di aiutare chi lo prega umilmente e confida in lui?

In senso inverso: ho peccato di presunzione abusando della bontà di Dio, illudendomi di ricevere il perdono senza convertirmi?

Ho confuso Dio “buono” con Dio “bonaccione”?

La carità

Ho messo Dio al primo posto in tutto? Ho trascorso settimane e mesi senza mai compiere il minimo atto d’amore verso Dio, senza pensare a lui?

Ho profanato le cose sante?

In particolare: confessioni e comunioni sacrileghe?

L’amore di Dio nel prossimo

Mi sforzo di vedere nel mio prossimo l’immagine e la somiglianza di Dio?

Lo amo per amore di Dio e di Gesù?

Ho disprezzato, detestato, deriso il prossimo?

Silere non possum

www.silerenonpossum.it

La virtù della religione

Ho pregato? Ho pregato bene? Ho temuto di mostrarmi cristiano per rispetto umano? Ho trascurato di istruirmi sulle verità della religione? Ho letto libri e giornali irreligiosi senza validi motivi? Ho parlato e agito contro la religione? Ho mormorato contro Dio e la sua provvidenza? Sono stato indifferentista, considerando che tutte le religioni sono uguali? Ateismo. Materialismo. Naturalismo e laicismo (non riconoscere la regalità di Cristo su tutta la creazione e in particolare sulle società umane). Ho aderito a società o a ideologie nemiche della religione (massoneria, comunismo, ecc.)? Sono stato superstizioso? Ho consultato le carte e gli indovini? Ho partecipato a sedute spiritiche e pratiche magiche?

Il secondo comandamento: “Non nominare il nome di Dio invano”

“Il secondo comandamento prescrive di ripetere il nome del Signore. Come il primo comandamento, deriva dalla virtù della religione e regola in particolare il nostro uso della parola a proposito delle cose sante” (Cat. Ch. Catt., n. 2142).

Ho giurato falsamente o inutilmente? Ho imprecato contro me stesso o contro gli altri? Ho mancato di rispetto al nome di Dio, di Gesù Cristo, della Vergine Maria o dei Santi? Li ho nominati con irriverenza o per gioco? Ho mantenuto le promesse fatte in nome di Dio?

Il terzo comandamento: “Ricordati di santificare le feste”

Si osservino il primo, il quarto e il quinto precetto della Chiesa.

Ho mancato alla Messa la domenica o nei giorni prescritti per mia colpa? Sono giunto in ritardo? Ho assistito alla Messa senza attenzione e rispetto? Ho rispettato il riposo festivo? Ho profanato le feste con riunioni o divertimenti pericolosi per la fede e i costumi?

“Amerai il prossimo tuo come te stesso”

Il quarto comandamento: “Onora il padre e la madre”

“Il quarto comandamento apre la seconda tavola della Legge. Indica l’ordine della carità. Dio ha voluto che, dopo di lui, onoriamo i nostri genitori ai quali dobbiamo la vita e che ci hanno trasmesso la conoscenza di Dio. Siamo tenuti ad onorare e rispettare tutti coloro che Dio, per il nostro bene, ha rivestito della sua autorità” (Cat. Ch. Catt., n. 2197).

Figli

Ho mancato di rispetto ai genitori? Ho disobbedito? Ho causato loro dei dispiaceri? Ho trascurato di assisterli in vita e al momento della loro morte? Ho trascurato di pregare per loro, nelle pene della vita e dopo la loro morte?

Genitori

Mi sono preoccupato dell'educazione dei figli? Li ho evangelizzati? Ho insegnato loro a pregare? Ho fatto sì che si accostassero per tempo e preparati ai sacramenti? Ho vigilato sulla loro educazione scolastica? Ho dedicato loro il mio tempo con generosità? Li ho consigliati, ripresi, corretti? Nelle loro scelte, li ho assistiti e consigliati per il loro vero bene? Ho dato loro sempre il buon esempio? Li ho ostacolati indebitamente nella scelta della professione o dello stato di vita?

Fidanzati

L'amore per il coniuge è veramente paziente, longanime, premuroso, pronto a tutto? Ho criticato il coniuge in presenza dei figli? L'ho maltrattato?

Inferiori (impiegati, operai, ecc.)

Ho mancato di rispetto e di obbedienza ai superiori? Li ho danneggiati con critiche ingiuste o in altro modo? Ho mancato nell'adempimento dei miei doveri? Ho abusato della loro fiducia?

Superiori (dirigenti, imprenditori, ecc.)

Ho mancato alla giustizia commutativa, non dando ai miei dipendenti il dovuto? Ho mancato alla giustizia sociale (assicurazioni, previdenze, ecc.)? Ho punito ingiustamente? Li ho aiutati nelle necessità? Ho vigilato con cura sulla moralità dell'ambiente di lavoro? Ho favorito il compimento dei doveri religiosi? Ho sempre trattato i dipendenti con bontà, equità, carità?

Il quinto comandamento: "Non uccidere"

Mi sono abbandonato all'ira? Ho avuto desideri di vendetta? Ho desiderato il male del mio prossimo? Ho conservato sentimenti di rancore e di odio? Ho violato la grande legge del perdono? Ho ingiuriato, percosso, ferito? Pratico la pazienza? Ho dato cattivi consigli? Ho scandalizzato con parole o atti? Ho trasgredito gravemente e volontariamente il Codice stradale (anche senza conseguenze)? Sono responsabile di infanticidio, aborto o eutanasia?

"La cooperazione formale a un aborto costituisce una colpa grave. La Chiesa sanziona con una pena canonica di scomunica questo delitto contro la vita umana" (Cat. Ch. Catt., n. 2272).

Ho dato scandalo? Con il mio comportamento, le mie parole? Ho ecceduto nell'uso di alcool, di tabacco o di medicinali? Ho fatto uso di droghe?

Sesto comandamento: "Non commettere atti impuri"

Nono comandamento: "Non desiderare la donna d'altri"

"Ogni battezzato è chiamato alla castità. [...] Tutti i credenti in Cristo sono chiamati a condurre una vita casta secondo il loro particolare stato di vita" (Cat. Ch. Catt., n. 2348).

Silere non possum

www.silerenonpossum.it

Mi sono soffermato volontariamente in pensieri o desideri contrari alla castità? Ho usato l'altro, piuttosto che amarlo?

Settimo comandamento: "Non rubare"

Decimo comandamento: "Non desiderare la roba d'altri"

"Il settimo comandamento proibisce di prendere o di tenere ingiustamente i beni del prossimo e di arrecare danno al prossimo nei suoi beni in qualsiasi modo. Esso prescrive la giustizia e la carità nella gestione dei beni materiali e del frutto del lavoro umano. Esige, in vista del bene comune, il rispetto della destinazione universale dei beni e del diritto di proprietà privata" (Cat. Ch. Catt., n. 2401).

Ho desiderato di appropriarmi del bene altrui? Ho commesso o aiutato a commettere ingiustizie, frodi, furti? Ho pagato i debiti? Ho ingannato o danneggiato il prossimo nei suoi beni? L'ho desiderato? Ho commesso abusi nelle vendite, nei contratti, ecc.? Ho pagato le tasse? Mi sono preoccupato di praticare le opere di misericordia corporale e spirituale?

Ottavo comandamento: "Non dire falsa testimonianza"

Ho mentito? Ho formulato giudizi temerari? Ho diffamato, calunniato? Ho reso falsa testimonianza? Ho violato segreti (corrispondenza, segreto sacramentale, segreto professionale, ecc.)?

I SETTE PECCATI CAPITALI

Superbia

Ho una stima esagerata di me stesso? Agisco per orgoglio? Sciupo soldi nella ricerca del lusso? Disprezzo gli altri? Mi compiaccio in pensieri di vanità? Sono suscettibile? Sono schiavo del "che cosa dirà la gente"? Sono schiavo della moda?

Avarizia

Sono attaccato ai beni terreni? Ho sempre fatto l'elemosina secondo le mie possibilità? Per avere, non ho mai leso le leggi della giustizia? Ho praticato il gioco d'azzardo?
Vedi il settimo e decimo comandamento.

Lussuria

Vedi il sesto e nono 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?

Ira

Vedi il quinto comandamento.

Pigrizia

Sono pigro nell'alzarmi la mattina? Nello studio e nel lavoro? Nel pregare e nel compiere i doveri religiosi?

I precetti della Chiesa (Cfr. Cat. Ch. Catt., nn. 2041-2043)

1. Parteciperai alla Messa la domenica e le altre feste comandate.
2. Confesserai tutti tuoi peccati almeno una volta all'anno.
3. Riceverai umilmente il tuo Creatore almeno a Pasqua.
4. Santificherai le feste che ti sono comandate. "La domenica e le altre feste di precetto i fedeli [...] si astengano [...] da quei lavori e da quegli affari che impediscono di rendere culto a Dio e turbano la letizia propria del giorno del Signore o il dovuto riposo della mente e del corpo" (Codice di Diritto Canonico, can. 1247).
5. Osserverai il digiuno prescritto e parimenti l'astinenza. "Si osservi l'astinenza dalle carni o da altro cibo, secondo le disposizioni della Conferenza Episcopale, in tutti e singoli i venerdì dell'anno, eccetto che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; l'astinenza e il digiuno, invece, il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo" (Ibid., can. 1251). Il digiuno consiste in un solo pasto regolare nel giorno con piccole porzioni di cibo al mattino e alla sera. I fedeli hanno anche l'obbligo di sovvenire alle necessità materiali della Chiesa, ciascuno in base alle proprie possibilità.

Prima di accostarti al confessionale, prega la Vergine Maria e chiedi al Signore il dono della contrizione del cuore.