

NON RUBARE NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI

Che cosa proibisce il settimo Comandamento?

Il settimo Comandamento, "non rubare" proibisce: l'usurpazione dei beni altrui, tenere deliberatamente cose avute in prestito o oggetti smarriti, pagare salari ingiusti, ogni tipo di corruzione amministrativa. E proibisce, logicamente, ogni forma di schiavitù e asservimento di esseri umani (vedi CCC 2401-2463).

Chiediti:

- 1- Ho rubato?
- 2- Ho sottratto denaro altrui?
- 3- Ho rovinato le cose degli altri? Ho restituito quello che mi è stato prestato?
- 4- Ho lavorato con serietà, guadagnandomi lo stipendio che ricevo?
- 5- Ho speso più di quanto mi permetteva la mia situazione, gravando ingiustamente sul bilancio familiare?
- 6- Ho contribuito con qualche offerta alle necessità della Chiesa?
- 7- Sostengo le iniziative di carità?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho rubato

NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA

Che cosa proibisce l'ottavo Comandamento?

L'ottavo Comandamento proibisce di falsare la verità nelle relazioni con gli altri e di mentire. La veracità è la virtù che consiste nel mostrarsi veri nei propri atti e nell'affermare il vero nelle proprie parole, rifuggendo dalla doppiezza, dalla simulazione e dall'ipocrisia (vedi CCC 2464-2513)

Chiediti:

- 1- Ho detto bugie?
- 2- Ho mentito facendo ricadere la colpa sugli altri?
- 3- Ho raccontato difetti gravi di altre persone (anche se reali ma non conosciuti)?
- 4- Ho aperto o letto corrispondenza o altri scritti senza il permesso dell'interessato?
- 5- Ho parlato male degli altri con l'unico fondamento del "si dice" o "mi hanno raccontato" cadendo nella calunnia?
- 6- Approvo dottrine o idee contrarie alla mia Fede Cattolica?
Nego qualche verità di fede o di morale? Critico la parola del Papa?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho calunniato
- Rifiuto alcune verità della mia fede

PRIMA DI ENTRARE IN CONFESSORIALE

Guarda Gesù in Croce e pensa alle sofferenze che il tuo Signore ha provato per te. Ricordati che Dio ti ascolta, parla e perdona attraverso il Sacerdote. Ciò che dice è detto al tuo Dio e non all'uomo che vedi. Elenca con chiarezza le tue colpe e, come dicono i Santi Padri, liberati subito dalle più gravi, senza nasconderle per superficialità o vergogna. Ascolta la Penitenza che il Sacerdote ti impone e compila.

Ricorda che la Confessione per essere valida deve avere:

- a. il **Pentimento e la Confessione** di tutti i peccati mortali,
- b. l'**Assoluzione** da parte del Sacerdote,
- c. il **Compimento** della Penitenza



Parrocchia di Burcei Nostra Signora di Monserrato



Guida All'Esame di Coscienza

PREPARAZIONE

Atto di presenza di Dio da recitare prima dell'Esame

Signore mio e Dio mio: credo fermamente che sei qui, che mi vedi, che mi ascolti. Ti adoro con profonda riverenza. Ti chiedo perdono dei miei peccati e la grazia per fare con frutto questo Esame. Madre mia Immacolata, San Giuseppe, padre e signore mio, Angelo mio custode, intercedete per me.

COME INIZIARE LA CONFESSIONE

All'inizio della Confessione usa sempre queste frasi per accusarti con ordine

1- Non mi confesso da: - 2 - i miei peccati sono:

- Da quanto tempo non mi confesso?
- Ho taciuto apposta qualche peccato mortale nella Confessione precedente?
- Ho fatto la penitenza che mi è stata imposta?
- Ho fatto la Santa Comunione in peccato mortale?
- Ho rispettato il digiuno Eucaristico (di un'ora)?
- Provo dolore dei miei peccati e mi propongo di lottare per non commetterli più?

IO SONO IL SIGNORE DIO TUO NON AVRAI ALTRO DIO FUORI DI ME

Quali pratiche condanna il Primo Comandamento?

Il primo Comandamento condanna, fra le altre pratiche, la superstizione, che è la deviazione del sentimento religioso in magia. Condanna anche l'idolatria: non solo l'adorazione di idoli ma anche la divinizzazione del potere, del piacere, della razza, del corpo, della salute, dello Stato o del denaro (vedi CCC 2052 -2141).

Chiediti:

- 1- Ho tenuto fede agli impegni di preghiera che mi ero presi?
Ho degli impegni di preghiera quotidiani?
- 2- Ho pregato con calma e attenzione, sapendo che Dio mi stava ascoltando?
- 3- Ho dedicato al lavoro, allo studio, l'impegno necessario, sapendo che si tratta di un compito che Dio stesso mi ha affidato ed è il cardine della mia santificazione?
- 4- Sono ricorso a maghi o ho partecipato a sedute spiritiche?
- 5- Credo in ciò che la Chiesa insegna? Contesto i suoi precetti che sono quelli di Cristo?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Mi sono confessato male
- Ho fatto la comunione in peccato mortale.
- Non sono pentito dei peccati che sto confessando
- Sono ricorso a maghi o a sedute spiritiche

NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO

Che cosa proibisce il secondo Comandamento?

Il secondo Comandamento proibisce ogni uso sconveniente del Nome di Dio, di Cristo e della Vergine Maria. La bestemmia, che consiste nel proferire parole di odio o di rimprovero contro Dio, è contraria al rispetto dovuto a Dio (vedi CCC 2142-2195).

Chiediti:

- 1- Ho bestemmiato? Ho bestemmiato in pubblico?
- 2- Ho nominato il Nome di Dio senza necessità o, peggio, con ira e senza rispetto?
- 3- Ho riparato, almeno dicendo un'Ave Maria o una breve preghiera, quando ho bestemmiato o ho sentito bestemmiare?
- 4- Ho giurato il falso con leggerezza?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho bestemmiato (cerca di ricordare il numero di volte)

RICORDA DI SANTIFICARE LE FESTE

A che cosa ci obbliga il terzo Comandamento?

Il terzo Comandamento ha stabilito per Israele la santità del sabato, giorno di riposo consacrato al Signore. La Chiesa, però, celebra la Risurrezione di Cristo l'ottavo giorno, "Giorno del Signore" o Domenica. In quel giorno si deve rendere a Dio un culto visibile e pubblico. Alla Domenica e nelle altre Feste di precetto i fedeli hanno l'obbligo di partecipare alla Messa e commettono peccato grave se, potendo farlo, non lo fanno (vedi CCC2142-2195).

Chiediti:

- 1- Metto Dio al primo posto nella mia vita?
- 2- Ho perso la Santa Messa la domenica o le altre Feste prescritte?
- 3- Ho ostacolato altri a partecipare alla Santa Messa?
- 4- Sono arrivato in ritardo? Durante la Messa mi sono distratto? Ho fatto distrarre altri?
- 5- Ho lavorato, o fatto lavorare, la domenica senza necessità urgente?
- 6- Ricorro con frequenza al Sacramento della Confessione?
- 7- Mi accosto regolarmente alla Comunione?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho perso la Messa (cerca di ricordare il numero di volte)
- Non ho fatto Pasqua (se non ti sei Confessato almeno una volta lungo l'anno e non hai fatto la Comunione almeno a Pasqua)

ONORA IL PADRE E LA MADRE

Quali sono i doveri dei figli?

I figli devono ai loro genitori rispetto e pietà filiale. Devono onorarli con tutto il cuore; essere loro riconoscenti per il dono della vita e per l'educazione ricevuta; devono loro la giusta obbedienza. Negli anni della vecchiaia devono prestare loro l'aiuto materiale e morale, la sollecitudine e la compagnia (vedi CCC 2196-2257)

Chiediti:

- 1- Coltivo l'affetto e la cura per i miei genitori, soprattutto se anziani?
- 2- Ho alzato la voce con loro? Ho detto loro parole offensive o li ho picchiati?
- 3- Mi disinteresso dei miei genitori soprattutto se sono malati o in una casa di riposo?
- 4- Ho trattato con delicatezza le persone della mia famiglia?
- 5- Ho evitato delle fatiche a chi vive in casa con me?
- 6- Ascolto con filiale rispetto il Papa e i Sacerdoti quando mi insegnano la Fede Cattolica?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho insultato i miei genitori
- Ho usato violenza con i miei genitori.

NON UCCIDERE

Su cosa si fonda il quinto Comandamento "Non Uccidere"?

Il quinto Comandamento si fonda sul carattere sacro della vita umana, che rimane per sempre in una relazione unica e totale di appartenenza a Dio. Nessuno può uccidere direttamente un essere innocente. Gesù perfeziona questo comandamento includendovi anche il rifiuto dell'ira, dell'odio e della vendetta (vedi CCC 2258-2330)

Chiediti:

- 1- Ho abortito oppure ho aiutato altri ad abortire?
- 2- Ho voluto il male degli altri? Mi sono vendicato?
- 3- Ho calunniato qualcuno dicendo consapevolmente cose non vere e negative su di lui?
- 4- Ho ferito gli altri con le mie parole o i miei atteggiamenti?
- 5- Ho messo qualcuno in ridicolo facendolo passare per stupido o da meno degli altri?
- 6- Ho coltivato sentimenti di invidia verso qualcuno?
- 7- Metto in pericolo la mia vita esagerando con fumo o alcoolici? Ho usato, anche solo per prova, qualche tipo di droga?

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho abortito (ricorda che a questo gesto è legata la Scomunica)
- Ho aiutato altri ad abortire (se il tuo aiuto è stato decisivo, anche questo gesto è legato la Scomunica)
- Ho calunniato

**NON COMMITTERE ATTI IMPURI
NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI**

Cos'è il peccato impuro?

Il peccato impuro è un uso disordinato del piacere sessuale che è ricercato per se stesso al di fuori del matrimonio e dei suoi fini. Sono peccati impuri gravi la masturbazione, i rapporti sessuali fuori dal matrimonio, la pornografia, la prostituzione, lo stupro e le relazioni omosessuali. Il peccato impuro è sempre grave perché la materia non è lieve: ogni peccato impuro è mortale per la santità della sessualità (vedi CCC 2331-2400)

Chiediti:

- 1- Ho coltivato pensieri impuri?
- 2- Ho commesso atti impuri da solo o con un'altra persona?
- 3- Ho avuto rapporti sessuali senza essere sposato o fuori del matrimonio?
- 4- Ho utilizzato mezzi contraccettivi per impedire la procreazione?
- 5- Ho cercato e guardato materiale pornografico?
- 6- Ho convinto qualcuno che gli atti impuri non sono un peccato?
- 7- Ho evitato le occasioni che mi espongono a questo peccato? (film, giornali, amicizie, vacanze da soli tra fidanzati, locali ambigui, discorsi spinti, internet ...)

Di questi peccati, i seguenti sono mortali e potrai confessarli con queste parole:

- Ho commesso atti impuri da solo
- Ho commesso atti impuri con un'altra persona
- Ho avuto rapporti sessuali fuori dal mio Matrimonio
- Ho utilizzato mezzi contraccettivi
- Ho guardato apposto immagini impure

Nell'accusa di questi peccati davanti al Sacerdote, bisogna evitare, per rispetto al Sacramento e a chi confessa, di entrare in inutili particolari. Se si hanno dubbi o se si vogliono chiarimenti è lodevole chiedere spiegazioni. Bisogna ricordarsi che non basta riassumere i vari peccati compiuti con la frase "Ho commesso atti impuri", ma bisogna accusare i peccati come elencato qui sopra perché in ognuno di essi c'è differente gravità.