



# **ESAME DI COSCIENZA: COME FARLO PRIMA DI CONFESSARTI (SEGUENDO I DIECI COMANDAMENTI E ALTRE FORMULE CATTOLICHE)?**

## **A) 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.)?

## **B) 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 disperavi 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, cartomanti, 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 di 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



## Come fare l'esame di coscienza

bambini; i superiori, le autorità? - Ubbidisci con lealtà alle leggi dello Stato? - Compi 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, usufruttuario? - 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, hai 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, alla prostituzione, 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/accettato 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



## Come fare l'esame di coscienza

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 usato mezzi illeciti per ottenere risultati negli studi, nel lavoro, nella politica, nella società? - 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? - Hai cooperato agli errori degli altri, prendendovi parte direttamente e volontariamente? -

Hai ommesso di impedire o di denunciare errori altrui, quando invece saresti stato tenuto a farlo? - Hai protetto coloro che commettono il male? - 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"?

## C) ALTRI AIUTI PER L'ESAME DI COSCIENZA

Per fare un buon esame di coscienza, può essere molto utile anche passare in rassegna l'osservanza delle seguenti altre formule della Dottrina cattolica:

### ◆ I due comandamenti di Carità

(Mt 22, 37-39)

1. Amerai il Signore tuo Dio, con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.
2. Amerai il prossimo tuo come te stesso.

### ◆ La regola d'oro (Mt 7,12)

Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro.

### ◆ Le Beatitudini (Mt 5,3-12)

Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati gli afflitti, perché saranno consolati.

Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi, per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

### ◆ Alcuni altri passi Scritturistici

○ «Dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo» (Mc 7,21-23).

○ «Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maledicenti, né rapaci erediteranno il regno di Dio» (1Cor 6, 9-10).



## Come fare l'esame di coscienza

○ «Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriacconi, né maledicenti, né rapaci erediteranno il regno di Dio» (Ap 21,8).

### ◆ Le tre virtù teologali:

1. Fede
2. Speranza
3. Carità.

### ◆ Le quattro virtù cardinali:

1. Prudenza
2. Giustizia
3. Fortezza
4. Temperanza.

### ◆ I cinque precetti della Chiesa:

1. Partecipare alla Messa la domenica e le altre feste comandate e rimanere liberi da lavori e da attività che potrebbero impedire la santificazione di tali giorni.
2. Confessare i propri peccati almeno una volta all'anno.
3. Ricevere il sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua.
4. Astenersi dal mangiare carne e osservare il digiuno nei giorni stabiliti dalla Chiesa.
5. Sovvenire alle necessità materiali

della Chiesa stessa, secondo le proprie possibilità.

### ◆ Le sette opere di misericordia corporale:

1. Dar da mangiare agli affamati.
2. Dar da bere agli assetati.
3. Vestire gli ignudi.
4. Alloggiare i pellegrini
5. Visitare gli infermi.
6. Visitare i carcerati.
7. Seppellire i morti.

### ◆ Le sette opere di misericordia spirituale:

1. Consigliare i dubbiosi.
2. Insegnare agli ignoranti.
3. Ammonire i peccatori.
4. Consolare gli afflitti.
5. Perdonare le offese.
6. Sopportare pazientemente le persone moleste.
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti.

### ◆ I sette vizi capitali:

1. Superbia
2. Avarizia
3. Lussuria
4. Ira
5. Gola

6. Invidia
7. Accidia.

◆ **I peccati che gridano al Cielo:**

1. Omicidio volontario
2. Peccato impuro contro natura
3. Oppressione dei poveri
4. Defraudare il salario ai lavoratori.

*S.E. Mons. Raffaello Martinelli*  
Vescovo di Frascati

✠ *Raffaello Martinelli*



**NB:** Si leggano:

\* REDAZIONE DELLE ESD, *Sintesi della morale cattolica*, Ed. Studio Domenicano, 1995, pp. 101-108;

\* *CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA* (CCC), Terza parte; *COMPENDIO* del CCC, Terza parte.