

## ESAME DI COSCIENZA IN PREPARAZIONE ALLA CONFESSIONE

Ai nostri giorni si è persa la concezione del significato di questo sacramento, che spesso viene visto quasi come una formalità, a cui bisogna accedere prima del Natale e della Pasqua perché è "tradizione" farlo. E' necessario accostarsi a questo sacramento con un' adeguata preparazione e, magari, un po' più di frequente.

### a) I rapporti con Dio

- Ho fatto la Santa Comunione in stato di peccato mortale senza essermi prima confessato? Durante le mie confessioni passate, ho mai nascosto, per paura o per vergogna, qualche peccato grave? (Se l'ho fatto, devo dirlo nella prossima confessione, specificando che si tratta di peccati appartenenti al passato). Ho pregato almeno la mattina e la sera? Ho partecipato a sedute spiritiche, o mi sono rivolto a maghi, medium, cartomanti? Sono superstizioso? Ho aderito a dottrine condannate dalla Chiesa (aborto, eutanasia, fecondazione artificiale) o ad associazioni scomunicate (come la Massoneria)? Ho profanato la santità dei luoghi sacri vestendo in modo indecente? Ho dubitato volontariamente di qualche verità di fede? Ho avuto vergogna di farmi riconoscere in pubblico come cristiano? Ho difeso la fede cristiana quando veniva attaccata? Il mio comportamento in Chiesa è decoroso e dignitoso (arrivo alle celebrazioni in orario, non parlo ad alta voce, faccio bene il segno di Croce, faccio la genuflessione al Tabernacolo, durante la Santa Messa sto in ginocchio almeno durante la Consacrazione, rispondo e partecipo con viva attenzione e raccoglimento alle celebrazioni)? Ho pregato male, con fretta e con distrazione? Sto trascurando di curare la crescita della mia fede e la mia formazione cristiana? Ho parlato male della Chiesa, dei sacerdoti, dei consacrati?

- Ho bestemmiato il nome di Dio, della Madonna o dei Santi (anche mentalmente)? Ho fatto delle promesse (voti) a Dio, senza mantenerli? Ho giurato (su Dio, la Madonna, o i santi) il falso o per cose poco importanti?

- Ho santificato, con la partecipazione alla Santa Messa, tutte le Domeniche e le feste comandate? Ho lavorato di Domenica o nelle feste comandate senza un vero e grave motivo o senza una necessità impostami dal mio lavoro?

### b) I rapporti con te stesso e con il prossimo

- Ho trattato in modo gravemente offensivo i miei genitori? Ho rispettato, amato e ubbidito ai genitori? Ho dato loro qualche dispiacere? Ho compiuto con diligenza il mio lavoro professionale o di studente? Ho cercato di educare i miei figli, dedicandogli tempo, consigliandoli e correggendoli quando era necessario? Ho dedicato tempo e attenzioni al coniuge? Sto cercando di educare in modo cristiano i miei figli? Ho insegnato loro a pregare? Gli parlo di Dio?

- Ho ucciso una persona, l'ho ferita, l'ho percossa e picchiata? Ho tentato il suicidio o seriamente pensato di compierlo? Odio qualche persona? Sono in lite con qualcuno, specialmente familiari, a cui ho tolto la parola o il saluto? Nutro profondi rancori o propositi di vendetta? Ho fatto uso di droghe, anche leggere? Ho ecceduto nel consumo dell'alcool? Ho guidato in modo da mettere in pericolo l'incolumità mia e altrui? Ho commesso il delitto di aborto o ho spinto qualcuno a farlo? Ho usato, a fini abortivi, la "pillola del giorno dopo"? Ho osservato le leggi civili? Ho trattato il prossimo sempre con affabilità, cordialità, dolcezza e carità? Mi sono adirato, perdendo la pazienza? Sono stato superbo, parlando sempre bene di me, presentando le cose che faccio come se fossero le migliori, etc.? Ho gravemente offeso qualcuno con parole o gesti? Ho mentito, detto bugie anche se a fin di bene, calunniato? Ho parlato male di qualcuno, spettegolato, rivelato qualche segreto, criticato? Ho giudicato le intenzioni del prossimo?

- Ho commesso atti impuri, da solo o con altri? Ho tradito il mio coniuge? Vivo cristianamente, nella castità e nel rispetto il tempo del fidanzamento? Adopero mezzi anticoncezionali che, in qualunque modo, impediscano il concepimento di una nuova vita? Ho praticato la fecondazione assistita o l'inseminazione? Vesto in maniera decorosa e dignitosa? Ho visto spettacoli, filmati o immagini immorali, letto stampa immorale, avuto pensieri o desideri impuri? Ho usato un linguaggio volgare o indecente?

- Ho pagato le tasse? Ho frodato qualcuno? Ho rubato o trattenuto cose non mie? Ho ecceduto disordinatamente nel mangiare, nei dolci, nelle sigarette? Ho osservato i giorni di digiuno (Primo Venerdì di quaresima e Venerdì santo) e di astinenza (il Venerdì) prescritti dalla Chiesa?