

SACRAMENTO DELLA PENITENZA

Traccia per un esame di coscienza

I Dieci comandamenti

Io sono il Signore Dio tuo, l'unico; non andare dietro agl'idoli.

Non bestemmiare o maledire Dio.

Ricordati di santificare le feste.

Onora tuo padre e tua madre.

Non uccidere o fare del male al tuo prossimo.

Non commettere azioni impure.

Non rubare né le cose, né la stima degli altri.

Non dire menzogna in privato ed in pubblico.

Non desiderare la moglie o il marito d'altri.

Non invidiare i beni materiali ad alcuno.

1. Vita con Dio

- Sono cosciente di essere cristiano, battezzato e figlio di Dio?
- Riconosco davvero Gesù Cristo come mio Dio e mio Signore? Prego ogni giorno? Prego anche con la mia famiglia? Leggo il vangelo o qualche buon libro?
- Da quanto tempo non mi confesso e non ricevo la Comunione?
- Ho bestemmiato qualche volta Dio, la Madonna, i Santi?
- Partecipo ogni domenica ed altro giorno festivo alla messa? Arrivo in orario? Ascolto volentieri la Parola o mi distraigo?
- Ho ricevuto la Comunione in peccato mortale? Se fosse così avrei commesso un grave peccato che si chiama sacrilegio.

2. Vita con se stesso

- Mi sforzo di fare il mio dovere davanti a Dio e agli uomini?
- Ho lavorato? Ho studiato? Sono sincero con gli altri?
- Ho fatto qualcosa di utile? Ho sprecato tempo e denaro? Dedico troppo tempo alla TV, all'Internet o ad altri spettacoli? Ho meritato davvero il mio pane quotidiano?

- Ho detto parole indecenti, equivoche?
- Ho scandalizzato qualcuno? Ho vestito decentemente?
- Di ogni cosa devo rendere conto a Dio, oltre che alla mia retta coscienza. Sono convinto che la libertà non significa libertinaggio?
- Ho controllato la fantasia ed i moti istintivi? Ho conservato puro la mente, lo sguardo, il corpo?
- Ho visto spettacoli lascivi? Sono sceso troppo in basso nei desideri, nelle azioni? Essendo il cristiano tempio dello Spirito Santo, sono convinto che il corpo non è fatto per l'impudicizia, ma per il Signore?. Se ho peccato è mio dovere confessarmi per ottenere il perdono.
- Anche se fidanzato/a, ho mantenuto il proposito di arrivare al matrimonio con cuore e corpo puro?
- Anche se sposato/a ho rispettato la morale cristiana? Ho accolto e difeso la vita nascente?

3 - Vita con gli altri

- Ho pregato per i miei cari e per quelli che incontro ogni giorno?
- Ho rispettato non solo i miei cari, ma tutti? Forse li ho fatto soffrire?
- Ho obbedito, ho amato, ho fatto bene la mia parte in famiglia e con gli amici?
- Mi servo degli altri, oppure servo gli altri?. I miei conoscenti possono fidarsi di me?
- Chiedo con umiltà, oppure pretendo con superbia in parole e modi?
- Sono andato in escandescenza? Ho rimproverato senza ragione? Ho saputo ascoltare?
- Cerco di creare un clima sereno? Saluto per primo? Sorrido per far sorridere?
- Ho sopportato? Mi sono sacrificato? Ho detto la verità? Critico qualcuno?
- Ho recato danno o scandalizzato qualcuno con l'esempio, con le parole, con le azioni?
- Ho sottratto e possiedo qualcosa che non mi appartiene?
- Amo il prossimo come me stesso? Ho perdonato chi mi ha offeso?. Dico parole offensive?
- Nella vita di coppia sono stato fedele?

4. Vita sociale

- Se sono cristiano/a, mi interesso della Chiesa con rispettoso ascolto?
- Ho criticato il Parroco, il Vescovo, il Papa?
- Sono cosciente che la Chiesa è la mia famiglia spirituale? Faccio io parte dei nemici della Chiesa, screditandola? Sono cosciente che il diavolo e gli uomini di cattiva volontà non hanno

mai parlato bene di Gesù Cristo e dei suoi amici? Ho creduto alle tante bugie che molti inventano contro la Chiesa?

- Per crescere nella fede, ho pensato mai a iscrivermi ad un gruppo di associazione cattolica?
- Il mondo è immondo, ingannevole, pronto a scendere in basso. Gesù ha detto che è larga la via che porta alla perdizione, e molti la percorrono. Scelgo la parte migliore?
- Osservo le regole della sociale convivenza e le leggi dello Stato?
- Mi lamento dello Stato, ma io che cosa faccio per lo Stato? Contribuisco al suo funzionamento con il lavoro, con la sincerità del mio comportamento, senza fare danni?
- Ho dichiarato il falso ai funzionari pubblici o agenti di assicurazione?

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 di essere amato sopra ogni cosa. Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti più e di fuggire le occasioni prossime del peccato.

Signore, misericordia, perdonami.