

OTTAVO COMANDAMENTO

Non dire falsa testimonianza.

1. Ho detto bugie? Per scherzo? Per cattiveria?
2. Ho dato agli altri la colpa delle cose commesse da me?
3. Ho parlato male di altri? Li ho calunniati?
4. Sono polemico? Sono permaloso?
5. Quando qualcuno sbaglia, invece di aiutarlo, lo vado subito a raccontare agli altri?

Il Signore dice: «Siate perfetti come il Padre».

1. Ho reagito all'invidia? Ho dominato la gola?
2. Sono stato presuntuoso e superbo?
3. Ho preteso di affermare tanto me stesso da disprezzare gli altri?
4. Come uso il tempo che il Signore mi dona? Sono stato pigro?
5. Ho compiuto il mio dovere, nella scuola, nel lavoro, in famiglia?

PREGHIERA

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho perduto il tuo amore, 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 mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.



Propositura San Felice a Ema

ESAME DI COSCIENZA



"Signore, misericordia, perdonami"

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA

1. Da quanto tempo non mi confesso?
2. Mi confesso perché desidero convertirmi, rinnovare la mia vita, essere più intimamente amico con Dio, o considero la Confessione come un peso?
3. Ho dimenticato, o ho di proposito taciuto, dei peccati gravi nelle confessioni passate?
4. Mi rendo conto che non devo avere nessuna vergogna di dire le mie colpe al sacerdote, sapendo che è Gesù che mi ascolta, non per castigarmi, ma per perdonarmi?

Il Signore dice: «Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore».

PRIMO COMANDAMENTO

Non avrai altro Dio fuori di me.

1. Il mio cuore è davvero orientato a Dio? Posso dire di amarlo davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio? Osservo i comandamenti che mi ha dato, per rimanere nel suo amore?
2. Ho professato sempre e senza timore la mia fede in Dio e nella Chiesa? Mi sono dimostrato cristiano nella mia vita privata e in mezzo alle persone?
3. Dedico tempo a Dio nella preghiera? La mia preghiera è un vero colloquio cuore a cuore con Dio, o è solo una vuota pratica esteriore?
4. Ci sono per me «altri dei», cioè cose nelle quali ripongo più fiducia che in Dio, per esempio: ricchezza, superstizioni, spiritismo e altre forme di magia? Sono superstizioso?

SECONDO COMANDAMENTO

Non nominare il nome di Dio invano.

1. Ho riverenza verso il nome santo di Dio, o l'ho offeso con la bestemmia?
2. Evito le parolacce, le imprecazioni, gli insulti e quelle parole che offendono Dio e gli altri, e danno scandalo?

TERZO COMANDAMENTO

Ricordati di santificare le feste.

1. Santifico le Domeniche e le feste partecipando alla messa?

Il Signore dice: «Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi».

QUARTO COMANDAMENTO

Onora il padre e la madre.

1. Nella mia famiglia, ho contribuito con la pazienza e con vero amore al bene e alla gioia degli altri?
Per i singoli componenti della famiglia:
Per i figli. Sono stato obbediente ai genitori, li ho rispettati? Ho dato loro il mio aiuto?
Per i genitori. Mi sono preoccupato dell'educazione cristiana dei figli? Ho dato loro buon esempio? Li ho sostenuti e guidati con amore?
Per i coniugi. Sono stato sempre fedele negli affetti e nelle azioni? Ho avuto comprensione nei momenti di inquietudine?
2. Amo davvero il mio prossimo, oppure abuso dei miei fratelli, servendomi di loro per i miei interessi? Sono stato di scandalo a qualcuno con le mie parole o le mie azioni?

QUINTO COMANDAMENTO

Non uccidere.

1. Ho attentato alla vita di qualcuno offendendone l'onore? Ho procurato o consigliato l'aborto? Ho serbato odio? Sono stato rissoso? Mi sono rifiutato di fare la pace?
2. Se ho ricevuto dei torti, mi sono dimostrato disposto alla riconciliazione e al perdono per amore di Cristo, o serbo nel cuore odio e desiderio di vendetta?

SESTO E NONO COMANDAMENTO

Non commettere atti impuri. Non desiderare la donna d'altri.

1. Ho conservato puro e casto il mio corpo, pensando che è tempio dello Spirito Santo, destinato alla resurrezione e alla gloria? Ho custodito i miei sensi?
2. Mi sono permesso letture, discorsi, spettacoli pornografici? Sono stato di scandalo agli altri con il mio comportamento indecente?
3. Sono malizioso?

SETTIMO E DECIMO COMANDAMENTO

Non rubare. Non desiderare la roba d'altri.

1. Ho rubato? Ho ingiustamente desiderato la roba di altri?
2. Ho speso stupidamente il denaro?