

# PREPARAZIONE ALLA CONFESIONE

## per Giovani ed Adulti

### 1. ESAME DI COSCIENZA

L'uomo non può farsi giudice delle proprie azioni, perché dipende da Dio e quindi deve confrontarsi con la sua Parola per discernere cosa è bene e cosa è male.

### 2. DOLORE DEI PECCATI

Provare dispiacere per aver offeso Dio che ci ama, perché non si è tenuto in nessun conto la sua parola.

### 3. PROPOSITO

Stabilisci un proposito concreto di vita migliore, specialmente in quei settori del tuo comportamento che sono meno conformi all'insegnamento del Signore.

### 4. L'ACCUSA DEI PECCATI

Confessa al Sacerdote tutti i peccati gravi che con l'esame di coscienza vengono alla memoria. E' molto utile confessare anche i peccati veniali perché sono sempre atti di disobbedienza al Signore.

E' bene dire quanto tempo è passato dall'ultima confessione ed eventualmente riferire anche se brevemente, la propria situazione di vita.

Confessa i peccati in maniera chiara e sincera.

Ascolta i consigli del sacerdote e chiedigli spiegazioni se non comprendi qualcosa.

### 5. RIPARAZIONE

Ascolta attentamente la penitenza che ti dà il confessore perché sarà l'atto che farai per mostrare a Dio il tuo pentimento e la volontà di cambiare.

Fissa una riparazione dei peccati, possibilmente nel settore dove hai mancato di più.

# ESAME DI COSCIENZA

## 1. IO SONO IL SIGNORE TUO DIO – NON AVRAI ALTRO DIO FUORI DI ME

- Credo in Dio Padre, nel Figlio e nello Spirito Santo?
- Ho messo Dio al primo posto tra i valori della mia vita?
- Dedico ogni giorno tempo alla preghiera?
- Mi sono vergognato di manifestare la mia fede?
- Con il mio comportamento testimonio il Signore agli altri?
- Qual è il mio rispetto per la Chiesa?
- Ho fatto ricorso a cartomanti, maghi, spiritismo....?

## 2. NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO

- Ho bestemmiato?
- Ho fatto voti o promesse a Dio e non li ho mantenuti? Ho giurato il falso?
- Ho fatto affermazioni false o eretiche su Dio?
- Ho provocato altri a bestemmiare?

## 3. RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE

- Partecipo con amore ed impegno tutte le domeniche alla S. Messa?
- Ho preferito altro alla S. Messa (partita di pallone, gite, ecc....)?
- Ho ostacolato altri (coniuge, figli, amici, colleghi) a partecipare alla Messa?
- Alla Messa ho indugiato nella distrazione, ho chiacchierato, ho disturbato gli altri?
- Quando faccio la Comunione, lo faccio con atteggiamento di vero amore, in profondo raccoglimento?
- Ho ricevuto l'Eucarestia in peccato mortale, senza prima confessarmi?
- Ho ricevuto l'Eucarestia distrattamente?
- Ho lavorato di festa senza grave necessità?

## 4. ONORA IL PADRE E LA MADRE

- Ho rispettato i miei genitori, li amo e li ubbidisco?
- Ho dialogo con i figli dei loro problemi?
- Mi prendo cura della loro vita cristiana?
- Prego insieme a loro?

- Da genitore, mi impegno per una vera educazione dei figli, che sia anche cristiana? Veglio sulle loro amicizie, sui loro giochi, sui loro divertimenti? Do ai miei figli un esempio di una vera vita cristiana?
- Da coniuge, ho rispettato mia moglie/mio marito, anche e soprattutto davanti ai figli?
- Ho dedicato al coniuge e ai figli tutto il tempo e l'attenzione necessari?

## 5. NON UCCIDERE

- Ho odiato il mio prossimo?
- Faccio giudizi, critiche, o calunnie sugli altri?
- So perdonare di vero cuore?
- Mi vendico?
- So donare dei miei beni per aiutare il prossimo?
- Ho commesso il delitto dell'aborto? L'ho consigliato?
- Ho parlato in maniera favorevole dell'aborto?
- Ho giusta cura del mio corpo, che è dono di Dio (ho lo danneggio con droghe, alcool, fumo eccessivo, ecc...)?

## 6. NON COMMITTERE ATTI IMPURI

- Non usare la sessualità, dono di Dio, in modo contrario alle sue leggi
- Mi sono abbandonato alla lussuria, all'autoerotismo, a perversioni sessuali, all'omosessualità, alla pedofilia?
- Mi sono soffermato volontariamente in pensieri e desideri poco puliti?
- Ho commesso adulterio?
- Ho conservato la mia fedeltà alla fidanzata/al fidanzato?
- Ho rapporti prematrimoniali?
- Ho praticato la contraccezione?
- Ho letto o guardato riviste, libri, spettacoli osceni?
- Penso o parlo della donna/dell'uomo come solo oggetto di piacere?

## 7. NON RUBARE

- Ho sottratto oggetti o denaro di altri o della comunità? Ho riparato o restituito, se ero in grado di farlo?
- Come datore di lavoro, pago il giusto stipendio ai dipendenti, secondo quanto comanda il Vangelo?
- Come lavoratore, lavoro lealmente in modo da meritare lo stipendio?
- Sono onesto nella professione, nel commercio, con i miei clienti?
- Quello che possiedo l'ho guadagnato onestamente?
- Sono eccessivamente attaccato al denaro?

- Sono usuraio?
- Ho preteso regalie, bustarelle o favori non dovuti?
- Ho chiesto raccomandazioni per ottenere vantaggi o privilegi?
- Ho frodato lo Stato? Pago con giustizia le tasse?

## 8. NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA

- Sono sincero con me stesso? Ho l'umiltà di riconoscere i miei errori? Ho l'umiltà di ammettere i miei peccati davanti a Dio, oppure ho la tendenza a trovare giustificazioni?
- Dico bugie?
- Dico falsità contro altri?
- Ho detto cose false in giuramento? Ho calunniato o parlato male degli altri?
- Sono stato bugiardo, sleale, ingannevole?
- Ho espresso sospetti o giudizi avventati?
- Con il mio esempio ho insegnato a mentire ai miei figli o ad altri?
- Con un silenzio colpevole ho coperto fatti delittuosi (omertà)?

## 9. NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI

- Ho seguito pensieri impuri?
- Ho commesso atti impuri nel mio corpo o con altri?
- Guardo immagini pornografiche?
- (Per gli SPOSI) Sono disposto ad accettare i figli che Dio vorrà donarmi?
- Nutro vero amore cristiano nei confronti del coniuge?
- Sono fedele al mio coniuge?
- (Per i FIDANZATI) Il comportamento da fidanzati rispetta la volontà di Dio, cioè evitiamo rapporti che non siano leciti prima del matrimonio?

## 10. NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI

- Ho il cuore attaccato alle cose?
- Ho rubato cose d'altri?
- Svolgo il mio lavoro con onestà?
- Ho avuto invidia delle cose altrui?

ORA PENSA CHE IL SACERTOTE TI PERDONA IN NOME DI GESU'  
E NON SI MERA VIGLIA DELLE TUE DEBOLEZZE.  
EGLI TI ACCOGLIE COME UN PADRE BUONO E MISERICORDIOSO  
E TI DONA LA SUA COMPRESIONE!

## ***ATTO DI DOLORE***

*Mio Dio mi pento e mi dolgo 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 con il tuo Santo aiuto di non offenderti mai più  
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.  
Signore Misericordia, perdonami.*