

ESAME DI COSCIENZA

1. Il mio rapporto con **DIO**

- **Irreligione:** Prego regolarmente almeno mattino e alla sera?
- **Bestemmia:** Ho bestemmiato Dio, la Madonna o i santi?
- **Comunioni sacrileghe:** Ho fatto la comunione eucaristica in stato di peccato grave, senza confessarmi (magari in occasione di un funerale, o in matrimonio)?
- **Confessioni sacrileghe:** Durante le mie confessioni passate, ho nascosto volutamente al confessore (non dicendolo) qualche grave peccato per paura di essere rimproverato o di non essere assolto, oppure per vergogna? Ho adempiuto la penitenza impostami dal confessore?
- **Digiuno e astinenza:** ho digiunato il Mercoledì delle ceneri e il Venerdì santo (anche negli anni passati)? Ho mangiato carne i Venerdì di Quaresima e gli altri Venerdì dell'anno?
- **Precetto pasquale:** mi sono sempre confessato e comunicato almeno per Pasqua?
- **Messa domenicale:** Sono stato a Messa *tutte* le Domeniche e le feste comandate (Natale, Pasqua, Assunzione, Epifania, Ognissanti, Immacolata, Capodanno)?
- **Irriverenze:** Durante la Messa, mi sono inginocchiato *almeno* durante la consacrazione? O sono rimasto sempre in piedi? Ho fatto la genuflessione dinanzi al Tabernacolo entrando in Chiesa?
- **Lavoro nel giorno del Signore:** Ho lavorato, *senza esservi costretto da vera e grave necessità*, di Domenica, privandomi del giusto riposo e del tempo da dedicare alla preghiera ed alla famiglia?
- **Profanazione del luogo sacro:** sono entrato in Chiesa vestito in maniera indecorosa o indecente (con pantaloncini corti, maglie senza maniche, scollature, gonne al di sopra del ginocchio)?
- **Offese ai ministri di Dio:** Ho parlato male della Chiesa, del Papa, dei sacerdoti? Ho contestato pubblicamente o privatamente le verità di fede cristiana o le posizioni del Papa e dei Vescovi?
- **Peccati contro la verità e la morale:** Sono favorevole a dottrine contrarie al cristianesimo e condannate dalla Chiesa (aborto, divorzio, contraccezione, eutanasia, fecondazione artificiale, etc)? Ho dato il voto a partiti o persone che appoggiano queste aberrazioni? In passato ho votato a favore dell'aborto o del divorzio?
- **Superstizione:** porto addosso o in casa amuleti, portafortuna, corni, ferri di cavallo o altre cose superstiziose?

2. Rapporti con il **prossimo** e con **me stesso**

- **Verso i genitori:** Ho onorato i miei genitori? Li ho aiutati, anche economicamente, se sono nel bisogno? Mi prendo cura di loro, se anziani, o preferisco tenerli in ospizio?
- **Verso i figli:** sono stato attento e premuroso? Li ho corretti con amore, se hanno sbagliato? O ho lasciato correre per quieto vivere? Ho pregato con i miei figli e in famiglia?
- **Verso il coniuge:** Ho litigato con mia moglie/marito (magari davanti ai figli...)?
- **Odi, rancori, inimicizie:** Ho odi, rancori o desideri di vendetta verso qualcuno? Sono in lite con qualcuno (non ci parlo), *specialmente con qualche parente*?
- **Aborto:** Ho abortito oppure cooperato all'aborto, acconsentendovi o anche solo consigliandolo? Ho accompagnato qualcuno ad abortire?
- **Percosse:** Ho usato violenza fisica contro le persone (coniuge, figli, amici, nemici, etc)?
- **Rapporti prematrimoniali?** Se sono ancora fidanzato, ho peccato contro la purezza e la castità (rapporti sessuali prematrimoniali)?
- **Adulterio:** Ho commesso adulterio (anche solo col pensiero o con lo sguardo)?
- **Contracezione:** Ho adoperato mezzi contraccettivi contrari alla morale cattolica (pillola, profilattico, spirale, coito interrotto)?
- **Masturbazione:** Ho commesso atti impuri in modo solitario?
- **Immoralità:** Ho visto spettacoli immorali, letto stampa immorale, navigato su siti internet immorali?
- **Pensieri impuri:** ho volontariamente guardato ciò che non si deve desiderandolo?
- **Peccati contro il buon uso del denaro e dei beni:** Ho pagato tutte le tasse? Ho giocato d'azzardo? Ho restituito beni e denaro presi a prestito? Sono stato onesto nello stabilire prezzi o parcelle professionali? Ho frodato qualcuno (assicurazioni auto, clienti, fornitori, etc)? Ho acquistato materiale di cui sapevo con certezza la provenienza illecita o dal contrabbando? Ho procurato gratuitamente danni all'ambiente (città, luogo di lavoro, natura)?
- **Volgarità e trivialità:** sono volgare nel modo di parlare? Ho detto parolacce? Ho fatto discorsi osceni?
- **Peccati contro la verità e la buona fama del prossimo:** Ho mentito, alterando la verità? Ho parlato male di qualcuno? Di chi? Della Chiesa, del Papa, di qualche sacerdote?
- **Modestia e decoro nell'abbigliamento:** Sono stato sempre casto, dignitoso, decoroso e modesto nel modo di vestirmi?