

ESAME DI COSCIENZA

**PER GIOVANI
E ADOLESCENTI**

Un tale disse a Gesù: «Maestro, che cosa devo fare di buono per avere la vita eterna?». Gesù rispose: «Se vuoi entrare nella vita, **osserva i comandamenti** [...] Se vuoi essere perfetto, va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri e avrai un tesoro nel cielo; e vieni! **Seguimi!**» (Mt 19,16-22).

Anzitutto:

Quanto tempo è passato dall'ultima Confessione?

1

Non avrai altro Dio all'infuori di me

Dice il primo comandamento: «Io sono il Signore, tuo Dio... non avrai altri dèi di fronte a me» (Esodo 20,2-3). E Gesù aggiunge: «Nessuno può servire a due padroni... Non potete servire Dio e la ricchezza» (Matteo 6,24).

Quanti "falsi dèi" dominano il nostro cuore e i nostri pensieri! Dio spesso è all'ultimo posto, viviamo come se Dio non ci fosse: prima c'è il denaro, prima ci sono gli interessi e la carriera, prima c'è il divertimento, prima c'è la vanità. "Abbiamo dimenticato Dio: questo è il primo peccato, gli altri sono conseguenza" (A. Solzenicyn).

- **Mi è capitato di rinnegare il Signore Dio (e magari di aderire a un'altra religione)?**
- Mi è capitato di considerare altro come "dio" da cui far dipendere la vita?
- Mi è capitato qualche giorno in cui non mi sono rivolto a Dio con la preghiera?
- Mi è capitato di fare scelte senza considerare la volontà di Dio?

2

Non nominare il nome di Dio invano

Dice il secondo comandamento: «Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio» (Es 20,7). E Gesù aggiunge: «Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura» (Mc 16,15).

Nei nostri paesi “cristiani” si sentono tantissime bestemmie. Quante volte il nome di Dio viene offeso dagli adulti davanti ai piccoli che si affacciano alla vita. Responsabilità terribile! E, dall'altra parte, chi di noi difende il nome di Dio? Chi ha il coraggio di parlare di fede e di Vangelo?

- Mi è capitato di bestemmiare Dio, la Madonna o i Santi?

3

Ricordati di santificare le feste

Dice il terzo comandamento: «Ricordati del giorno di sabato per santificarlo» (Es 20,8). E Gesù aggiunge: «Se aveste compreso che cosa significa: “Misericordia io voglio e non sacrificio”, non avreste condannato individui senza colpa. Perché il Figlio dell'uomo è signore del sabato» (Mt 12,7-8).

Dopo la risurrezione di Gesù, per i cristiani il giorno di festa è la domenica: “domenica” significa appunto “giorno del Signore”. Ma la domenica per noi è un giorno del Signore o è mezz'ora del Signore o forse meno ancora? Chi di noi aspetta la domenica per dedicarsi a Dio e al prossimo con maggiore intensità?

- **Mi è capitato di saltare la Santa Messa la domenica o in altri giorni di precetto?**
- **Mi è capitato di fare la Comunione pur avendo dei peccati gravi (contro i 10 comandamenti) sulla coscienza?**
- **Mi è capitato di mancare in carità proprio di domenica?**

4

Onora il padre e la madre

Dice il quarto comandamento: «Onora tuo padre e tua madre» (Es 20,12). E Gesù aggiunge: «Invece voi dite: “Chiunque dice al padre o alla madre: ‘Ciò con cui ti dovrei aiutare è offerto a Dio’, non è più tenuto a onorare suo padre e sua madre”... Ipocriti! Bene ha profetato di voi Isaia, dicendo: “Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me”» (Mt 15,5-8).

Spesso i genitori sono come emarginati dalla nostra vita, li teniamo distanti e non diamo tempo per fargli un po' di compagnia. Spesso la nostra collaborazione al lavoro in casa è scarsa o inesistente, spesso non contribuiamo economicamente alla gestione della casa.

- **Mi è capitato di trattare male i miei genitori?**
- **Mi è capitato di insultarli?**
- **Mi è capitato di non assisterli nel bisogno?**

5

Non uccidere

Dice il quinto comandamento: «Non uccidere» (Es 20,13). E Gesù aggiunge: «Chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio» (Mt 5,22). «Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste» (Mt 5,44).

Non uccidere nessuno: né un bambino appena concepito né un vecchio, né un sano né un ammalato, perché la vita di tutti è sacra e inviolabile; ma anche non odiare perché l'odio viene dal diavolo e ci mette dalla sua parte. Quanto sangue viene versato ogni giorno! Ma anche non vendicarsi. È meglio amare: è la novità portata da Gesù: è la sua rivoluzione, il suo Vangelo! Anche i nemici, anche chi ci fa del male. È meglio perdonare e amare.

- **Mi è capitato di uccidere?**
- **Mi è capitato di contribuire scegliere o aiutare a scegliere l'aborto (anche con mezzi tipo le cosiddette "pillole del giorno dopo")?**
- Mi è capitato di odiare qualcuno?
- Mi è capitato di vendicarmi o di pianificare una vendetta?
- Mi è capitato di trattare male qualcuno?
- Mi è capitato di litigare con altri?
- Mi è capitato di essere violento o di insultare?

6

Non commettere atti impuri

Dice il sesto comandamento: «Non commettere adulterio» (Es 20,14). E Gesù aggiunge: «L'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due saranno una carne sola... Quello che Dio ha congiunto, l'uomo non lo separi» (Mt 19,5-6).

Dio desidera la nostra santificazione e per farlo che ci asteniamo dall'impurità trattando il nostro corpo «con santità e rispetto, senza lasciarsi dominare dalla passione, come i pagani che non conoscono Dio» (1Ts 4, 3-8). Il contrario dell'impurità, del vivere secondo l'istinto, è la virtù della castità (a cui tutti siamo chiamati e che si declina in modo differente all'interno o fuori dal matrimonio). Imparare la castità è imparare ad amare, perché l'impurità è cadere nell'egoismo che riduce l'altro a una parte (normalmente il suo corpo) e non ti fa amare nessuno se non te stesso e il soddisfacimento dei tuoi istinti.

Ciò che guardiamo (film, serie tv, immagini, ecc.), il modo di stare con gli amici, i discorsi, il linguaggio, i gesti e le mode che seguiamo di che cosa parlano? Di fedeltà? Di bellezza?

- **Mi è capitato di avere rapporti sessuali al di fuori del matrimonio?**
- **Se sposato: ho avuto rapporti sessuali utilizzando metodi contraccettivi?**
- **Mi è capitato di guardare film, serie o immagini pornografiche?**
- **Mi è capitato di masturbarmi?**
- **Mi è capitato di far violenza sessuale ad altri?**
- **Ho convissuto “come marito e moglie” con qualcuno?**
- **Mi è capitato di usare doppi sensi nel parlare?**

7

Non rubare

Dice il settimo comandamento: «Non rubare» (Es 20,15). E Gesù aggiunge: «Guardatevi e tenetevi lontano da ogni cupidigia, perché anche se uno è nell'abbondanza la sua vita non dipende dai suoi beni» (Lc 12,15).

Il furto è appropriazione indebita di ciò che appartiene agli altri. Certamente è un po' come rubare anche la disonestà e il disimpegno nello studio o nel lavoro. È un po' come rubare anche vivere per accumulare beni soltanto per sé, dimenticando che i beni della terra hanno una destinazione universale, per tutti. Dice San Basilio: «Ciò che avanza a te manca a un altro. Le vesti che non usi sono di chi è nudo. Il cibo che sciupi è di chi ha fame». Il nostro tesoro è sulla terra, o nel cielo?

- **Mi è capitato di rubare?**
- Mi è capitato di cedere al disimpegno a scuola o sul lavoro, alla pigrizia o all'ozio?
- Mi è capitato di non condividere qualcosa con chi ne aveva bisogno?

8

Non dire falsa testimonianza

Dice l'ottavo comandamento: «Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo» (Es 20,16). E Gesù aggiunge: «Sia il vostro parlare sì, sì; no, no; il di più viene dal maligno» (Mt 5,37).

Dio ama la luce, perché egli è la verità. Noi siamo figli di Dio e quindi siamo chiamati a vivere nella verità e nella trasparenza. Ma, purtroppo, esiste da sempre la tendenza alla falsità, al doppio gioco, al doppio volto. C'è chi getta sospetti su altri, esprime giudizi negativi senza fondati motivi, fa pettegolezzo, vuole apparire ciò che non si è, usare la calunnia per demolire altri, ecc.

- **Mi è capitato di testimoniare il falso?**
- Mi è capitato di mentire?
- Mi è capitato di ingannare qualcuno?
- Mi è capitato di parlare male di altri o di far pettegolezzo?
- Mi è capitato di fare critiche infondate?
- Mi è capitato di dare la colpa ingiustamente a qualcuno che non aveva fatto nulla di male?

9

Non desiderare la donna d'altri

Dice il nono comandamento: «Non desiderare la moglie del tuo prossimo» (Es 20,17). E Gesù aggiunge: «Chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore» (Mt 5,28).

Le cattive azioni partono dal cuore: è nel cuore allora che matura anche l'adulterio. Custodire uno sguardo volto a cercare il bene e senza secondi fini è prezioso.

- **Mi è capitato di guardare alla moglie (o al marito) di qualcun altro desiderando che diventasse “mia” (o “mio”) e di agire affinché potesse accadere?**
- Mi è capitato di guardare a una donna (o a un uomo) e lasciar dominare l'istinto bestiale nell'apprezzarla (nell'apprezzarlo)?

10

Non desiderare la roba d'altri

Dice il decimo comandamento: «Non desiderare la casa del tuo prossimo... né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo» (Es 20,17). E Gesù aggiunge: «Fatevi borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nei cieli, dove i ladri non arrivano e la ruggine non consuma» (Lc 12,33). San Paolo dice che «L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali» (1Tm 6,10).

Le cose di questo mondo non sono nostre: noi possiamo usarle per far del bene. Se invece il possedere sempre più cose diventa lo scopo della nostra esistenza, provochiamo un vero sovvertimento: diamo alla vita uno scopo che non ha; e non otterremo più felicità: avremo solo più paura di perdere quanto guadagnato! Dice Gesù: «Qual vantaggio infatti avrà l'uomo se guadagnerà il mondo intero, e poi perderà la propria anima?» (Mt 16,26).

- **Mi è capitato di provare invidia per le cose o la vita degli altri?**
- **Mi è capitato di invidiare qualcuno per quanto possiede?**

RICORDA CHE...

Si dà il **peccato grave (o mortale)** – che impedisce di ricevere la Comunione – quando si verificano contemporaneamente queste tre caratteristiche:

- *Materia grave* (trasgredisco uno dei comandamenti - le domande in **grassetto** possono aiutare)
- *Piena avvertenza* (so che quanto sto facendo è male)
- *Deliberato consenso* (scelgo liberamente di fare quel che sto facendo)

Non è necessario dire: «Compio quest'azione per offendere Dio». La maggioranza dei peccati si compie per fragilità, per passione, per tornaconti personali. Si ha il peccato mortale anche quando l'uomo, sapendo e volendo, per qualsiasi ragione sceglie qualcosa di oggettivamente grave.

San Giacomo allude a peccati mortali quando scrive “il peccato, quand'è consumato, *produce la morte*” (Gc 1,15).

San Giovanni offre inoltre un elenco di *peccati mortali*: “Per i vili e gli increduli, gli abietti e gli omicidi, gli immorali, i fattucchieri, gli idolatri e per tutti i mentitori è riservato lo stagno di fuoco e di zolfo: questa è la seconda morte” (Ap 21,8).

San Paolo parla di peccati che escludono dal Regno di Dio e che pertanto sono *mortali*. E ne offre alcuni elenchi: “O non sapete che gli ingiusti non ereditano il Regno di Dio? Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maldicenti, né rapaci ereditano il suo Regno” (1Cor 6,9-10). “Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatrie, stregoneria, inimicizie, discordie, gelosie, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso, come ho già detto, che chi le compie non eredita il Regno di Dio” (Gal 5,19-21).

Dopo l'esame di coscienza, quando ci accorgiamo dei peccati, cioè della ferita al rapporto con Dio e la Chiesa, dell'allontanamento da Lui, sorge in noi un *dispiacere* (il "**dolore dei peccati**") e facciamo il **proposito di non commettere più i peccati**, di fare quel che possiamo per non commetterne più. Chi accorgendosi di fare il male desidera infatti farlo di nuovo?

Poi andiamo a *confessarci* ("**accusa dei peccati**") e provvederemo a *riparare i danni* causati dal nostro peccato come ci suggerirà il confessore ("**soddisfazione**" o "penitenza").

DOMANDARE PERDONO

1ª formula

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 mai più
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.

2ª formula

Ricordati, Signore, del tuo amore,
della tua fedeltà che è da sempre.
Non ricordare i miei peccati:
ricordati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore. *Sal 24, 6-7*

3ª formula

Lavami, Signore, da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.
Riconosco la mia colpa,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi. *Sal 50, 4-5*

4ª formula

Padre, ho peccato contro di te,
non sono più degno di esser chiamato tuo figlio.
Abbi pietà di me peccatore. *Lc 15, 18; 18,13*

5ª formula

Padre santo, come il figliol prodigo
mi rivolgo alla tua misericordia:
«Ho peccato contro di te,
non son più degno d'esser chiamato tuo figlio ».
Cristo Gesù, Salvatore del mondo,
che hai aperto al buon ladrone
le porte del paradiso,
ricordati di me nel tuo regno.
Spirito Santo, sorgente di pace e d'amore,
fa' che purificato da ogni colpa
e riconciliato con il Padre
io cammini sempre come figlio della luce.

6ª formula

Signore Gesù, che sanavi gli infermi
e aprivi gli occhi ai ciechi,
tu che assolvesti la donna peccatrice
e confermasti Pietro nel tuo amore,
perdona tutti i miei peccati,
e crea in me un cuore nuovo,
perché io possa vivere
in perfetta unione con i fratelli
e annunziare a tutti la salvezza.

7ª formula

Signore Gesù,
che volesti esser chiamato amico dei peccatori,
per il mistero della tua morte e risurrezione
liberami dai miei peccati e donami la tua pace,
perché io porti frutti di carità, di giustizia e di verità.

8ª formula

Signore Gesù Cristo, Agnello di Dio,
che togli i peccati del mondo,
riconciliami col Padre
nella grazia dello Spirito Santo;
lavami nel tuo sangue da ogni peccato
e fa' di me un uomo nuovo
per la lode della tua gloria.

9ª formula

Pietà di me, o Signore,
secondo la tua misericordia;
non guardare ai miei peccati
e cancella tutte le mie colpe;
crea in me un cuore puro
e rinnova in me uno spirito di forza e di santità.

Oppure:

Signore Gesù, Figlio di Dio,
abbi pietà di me peccatore.