

# Esame di coscienza

1

## **Non avrai altro Dio al di fuori di me**

Credo in Dio, “con tutto il cuore, la mente, le forze”, o dubito della sua esistenza e del suo amore?

Prego ogni giorno? Offro a Lui le mie azioni quotidiane?

Ascolto e accolgo l’insegnamento della Chiesa?

Mi sono forse costruito degli “idoli” al posto di Dio?

Sono troppo attaccato ai soldi, al potere, alle soddisfazioni della carne?

Ho un concetto troppo alto di me stesso, così da scendere nella superbia e nell’ira?

Credo nella magia? Sono superstizioso?

2

## **Non nominare il nome di Dio invano**

Bestemmio il nome di Dio, di Gesù, della Madonna, dei Santi?

Li nomino senza rispetto, come in un banale intercalare, in discorsi volgari o sciocchi? Accetto che siano oggetto di barzellette e di sfruttamento commerciale?

Impreco contro la vita? Come pure contro i morti?

3

## **Ricordati di santificare le feste**

Vado a Messa ogni domenica e nelle altre feste di precepto? Arrivo puntuale e partecipo attivamente?

Faccio spese futili di domenica, impedendo così a quei lavoratori di poter santificare a loro volta le feste?

Colgo l'opportunità delle feste per farmi più vicino al prossimo, specialmente quello che si trova nel bisogno? Vado a trovare e ad aiutare gli anziani e i malati?

Mi ricordo concretamente dei poveri?

So dare al mio corpo e alla mia mente il giusto riposo?

**4**

### **Onora il padre e la madre**

Ringrazio Dio Padre per il dono dei miei genitori? Faccio sentire loro la consolazione di avermi come figlio/figlia?

So aiutarli con amore e discrezione, soprattutto se sono malati o anziani, così da non ferire la loro dignità?

**5**

### **Non uccidere**

Ho commesso qualche aborto? L'ho consigliato o approvato?

Che cosa penso dell'eutanasia? La praticherei?

Approvo in qualche misura la violenza? La favorisco, anche con l'adesione a spettacoli e giochi violenti?

Nutro odio o rancore verso qualcuno?

Sono vendicativo o lento al perdono?

**6**

### **Non commettere atti impuri**

Vivo in maniera egoistica e solitaria la mia sessualità?

Pratico o approvo i rapporti prematrimoniali?

Cerco soddisfazione in spettacoli e immagini impuri e fuorvianti?

**7**

### **Non rubare**

Mi sono appropriato di cose che appartenevano ad altri?  
Sfrutto indebitamente le risorse del luogo dove lavoro?  
Ho imbrogliato nei prezzi o nei pagamenti?  
Tardo senza motivo a rendere agli altri ciò che devo loro?

**8**

### **Non dire falsa testimonianza**

Ho detto cose false sul conto di altri?  
Ne ho parlato avventatamente, senza conoscere tutta la verità?  
Ho parlato male, ho giudicato, ho condannato qualcuno, anche nel segreto del mio cuore?  
Ho ingannato o ho nascosto la verità?

**9**

### **Non desiderare la donna di un altro o l'uomo di un'altra**

Desidero un uomo/una donna che appartiene a una altra persona?  
Mi intrometto nella vita di questa coppia e compio azioni o dico parole che possono lederne l'unità?  
Mi lamento continuamente del mio coniuge, invece di cercare insieme l'aiuto sanante di Dio?  
Trascuro il dialogo e i gesti di affetto che rendono presente Dio nella nostra vita?

10

## Non desiderare la roba degli altri

So ringraziare Dio per tutti i benefici che liberamente ha voluto riversare nella mia vita, oppure guardo continuamente con desiderio ai beni materiali e spirituali ricevuti dagli altri?

Sono invidioso? Geloso? Avido?

Mi lascio prendere dall'accidia, così da non collaborare attivamente all'opera della Creazione?

## Atto di dolore

*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, con il tuo santo aiuto, di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime del peccato. Signore, misericordia, perdonami.*

**COMUNITÀ GESÙ RISORTO**  
Rinnovamento Carismatico Cattolico  
Associazione Internazionale Privata di Fedeli di Diritto Pontificio