

*Don Giuseppe Tomaselli*

# **COME FARE L'ESAME DI COSCIENZA**

*Per la Celebrazione del Sacramento della Confessione  
(seguendo i Dieci Comandamenti)?*



Da quanto tempo non ti confessi bene? - L'ultima volta hai detto tutti i peccati gravi commessi? - Nelle confessioni passate hai mai nascosto volutamente qualche peccato mortale? - Da quanto tempo non ricevi la comunione? - L'hai ricevuta sempre bene? - Ti sei accostato alla comunione avendo sulla coscienza dei peccati mortali senza esserti prima confessato? - Hai mai profanato l'Eucaristia commettendo un sacrilegio? Hai mancato di rispetto al SS. Sacramento accostandoti alla comunione senza avere osservato il digiuno - prescritto, parlando, ridendo, senza preparazione e senza pensare a Chi stavi per ricevere? - Fai qualche penitenza il venerdì? - Sai vivere con austerità soprattutto nei giorni comandati dalla Chiesa? - Hai mangiato carne nei venerdì di quaresima? - Hai fatto digiuno il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo? - Hai aiutato la Chiesa, sovvenendo alle sue opere (missioni, seminari, sostentamento del clero ecc.)? Quesiti circa i dieci comandamenti:

## **1 - Non avrai altro Dio fuori di me**

Credi in Dio, Padre e Salvatore tuo e di tutti gli uomini? - La tua vita è orientata a Dio? - Lo ami come figlio? - Lo hai messo al primo posto tra i valori della tua vita? - Credi nel Padre, nel Figlio, nello Spirito Santo? - Preghi mattina e sera? - Vivi le virtù cristiane della Fede, speranza e carità? - Consideri la Fede come un dono prezioso da coltivare? - Ti impegni a crescere nella Fede? - Sei convinto della tua religione cattolica? - Ricerchi e accetti la volontà di Dio nella tua giornata, soprattutto nei momenti difficili? - Hai messo in pericolo la tua Fede leggendo libri, riviste, articoli contrari alla Fede, a Cristo, alla Chiesa? - Cerchi di conoscere, di approfondire e di farti spiegare le verità della Fede cristiana? - Hai parlato male della religione, del Papa, dei sacerdoti? - Hai allontanato qualcuno dalla pratica religiosa? - Speri nell'amore di Dio oppure ti scoraggi e disperer davanti alle difficoltà della vita, imprecaando e ribellandoti? - Sei - ?Credi davvero all'oroscopo - ? Porti addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici - ?superstizioso Sei andato da indovini, maghi, chiromanti, fattucchiere? - Hai partecipato a sedute spiritiche?

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

Hai rispetto e amore per il nome di Dio e della Madonna? - Hai testimoniato con coraggio la tua Fede? - Hai bestemmiato? - Hai fatto affermazioni false o eretiche su Dio, quali per esempio: "Dio non fa le cose giuste", "Dio è crudele", "Dio è cattivo", "Dio si diverte delle sofferenze degli uomini", "Dio si dimentica dei buoni" ecc.? - Hai raccontato fatti e barzellette blasfeme? - Hai fatto giuramenti falsi o illeciti o senza necessità? - Hai mantenuto i voti e le promesse fatte?

## **3 - Ricordati di santificare le feste**

Le 24 ore della domenica e dei giorni festivi costituiscono "il giorno del Signore": le hai rese sante con la preghiera, compiendo opere buone, coltivando i valori sacri della vita (famiglia, amicizia, cultura, natura, solidarietà, pace ecc.)? - Ti sei liberato dalla fatica del lavoro, godendo della libertà del figlio di Dio? - Hai lavorato pur potendo fame a meno? - Hai partecipato alla Messa, vivendo un'ora assieme agli altri credenti? Hai dedicato gratuitamente agli altri - ?Alla Messa ti sei distratto, hai chiacchierato, hai disturbato gli altri - (al di fuori della tua parentela) un po' del tuo tempo, delle tue capacità? - Hai fatto del volontariato?

## 4 - Onora il padre e la madre

Hai amato, rispettato, ubbidito, aiutato i genitori secondo le tue possibilità? - Sei stato gentile e disponibile in famiglia? - In casa collabori e condividi la vita con i tuoi? - Crei serenità, comunione, conversazione con gli altri o li fai vivere nella solitudine e nel silenzio? - Ti impegni per l'educazione dei figli? - Vegli sulle loro amicizie, giochi, divertimenti, letture? - Ti senti responsabile della scuola che frequentano? - Dai loro l'esempio di una vera vita cristiana? - Pregli insieme con loro in famiglia? - Rispetti gli anziani, le donne, i bambini; i superiori, le autorità? - Ubbidisci con lealtà alle leggi dello Stato? - Compi i tuoi doveri di buon cittadino? - Capisci il valore del partecipare alle votazioni pubbliche? - Hai votato secondo coscienza, in coerenza con i tuoi principi cristiani? - Hai mai venduto il tuo voto per interessi privati? - Sei iscritto ad associazioni che hanno finalità immorali?

## 5 - Non uccidere

Consideri la tua vita come un dono di Dio, del quale tu non sei padrone assoluto, ma amministratore? - La rispetti con la moderazione nel cibo, nelle bevande, nel fumo? - Ti concedi il giusto riposo? - Fuggi l'alcolismo, la droga? - Hai spacciato droga? - Sei prudente nel guidare l'automobile? - Hai messo mai in pericolo la tua vita o quella degli altri? - Hai curato opportunamente la salute tua e dei tuoi cari? - Ti sforzi di amare gli altri come te stesso, e soprattutto come Dio li ama? - Hai fatto agli altri ciò che vuoi che venga fatto a te? - Sei accogliente e solidale, soprattutto con chi ha meno di te? - Sei invidioso? - Coltivi sentimenti di odio, rancore, vendetta? - Hai litigato? - Rispetti e aiuti chi è più debole nella società: malati, portatori di handicap, anziani, bambini, poveri? - Sei razzista? - Hai perdonato le offese ricevute? - Hai fatto, procurato, consigliato l'aborto, uno dei peccati più gravi al cospetto di Dio e della Chiesa? - Hai ucciso qualcuno? - Hai mai usato violenza? - Hai inflitto percosse, hai procurato ferite o malattie a qualcuno? - Possiedi, conservi, usi armi pericolose e offensive? - Sei stato crudele con gli animali? - Hai imprecato o augurato del male ad altri? - Hai dato scandalo con il tuo modo di vestire, di agire, di parlare? - Sei stato occasione di peccato per qualcuno?

## 6 - Non commettere atti impuri

Sul corpo, sull'amore, sulla sessualità, sulla castità hai una concezione cristiana? - Hai conservato puro e casto il tuo corpo? - Hai commesso atti disonesti, osceni, immorali? - Ti sei abbandonato alla lussuria, all'autoerotismo, a perversioni sessuali, all'omosessualità? - Hai frequentato orge? - Hai avuto delle "avventure"? - Hai sedotto o disonorato qualche persona innocente? - Eviti le occasioni e le compagnie cattive o pericolose? - Hai conservato la tua fedeltà alla fidanzata o al fidanzato? - Hai rapporti prematrimoniali? - Nel matrimonio hai il senso cristiano del sacramento ricevuto? - Ami, rispetti, aiuti con generosità il tuo coniuge? - La tua vita sessuale è sempre espressione d'amore, di donazione totale e feconda? - Hai commesso adulterio? - Hai usato male o abusato del matrimonio non osservando la legge di Dio e l'insegnamento della Chiesa? - Hai praticato in qualche modo la contraccezione? - Leggi o guardi giornali, riviste, libri, spettacoli osceni? - Segui e gusti racconti, film, romanzi pornografici? - Contribuisci allo sviluppo e alla diffusione della pornografia comprando materiale osceno? - In casa tieni statue oscene, o poster e immagini pornografiche? - Pensi o parli della donna (o dell'uomo) come se fosse solo oggetto di piacere? - Aiuti, incoraggi la fedeltà di altre coppie?

## 7 - Non rubare

Sei convinto della parola del Vangelo che "è impossibile per chi è attaccato al danaro entrare nel Regno di Dio"? - Sai che l'avarizia, per la Bibbia, è "idolatria", cioè adorazione del danaro al posto di Dio? - Sei usuraio? - Hai prestato soldi con eccessivo interesse, rovinando persone bisognose già in difficoltà? - Sei onesto nel lavoro, nella professione, in ufficio, nel commercio? - Quello che possiedi l'hai guadagnato onestamente? - Ti sei appropriato di beni della comunità o di altri? - Credi di lavorare lealmente in modo da meritare lo stipendio mensile? - Hai perso tempo sul lavoro? - Ti sei assentato dal lavoro senza vera necessità? - Hai preteso regalie, bustarelle, favori non dovuti? - Hai chiesto raccomandazioni per ottenere vantaggi e privilegi? - Sei convinto che la disonestà degli altri non giustifica mai la tua? - Oltre ai tuoi diritti hai pensato anche ai tuoi doveri? - Rispetti i diritti degli altri? - Nelle rivendicazioni, anche giuste, tieni conto anche del bene comune? - Hai fatto scioperi ingiusti? - Tu, datore di lavoro, paghi il giusto stipendio ai dipendenti? - Frodi lo Stato? - Paghi con giustizia le tasse? - Rispetti quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi ed edifici pubblici? - Hai procurato danni all'ambiente, a monumenti, a proprietà pubbliche o private, sporcando e imbrattando? - Hai riparato o risarcito i danni fatti? - Hai restituito il danaro o altre cose avute in prestito? - Ti vendi per ottenere favori o vantaggi? - Hai frodato le compagnie di assicurazione dichiarando danni falsi e facendoti pagare ingiustamente? - Ti sei sempre assunto le tue responsabilità? - Hai praticato giochi d'azzardo? - Sei dedito al gioco, danneggiando la famiglia? - Hai falsificato assegni? - Hai spacciato coscientemente danaro falso? - Hai acquistato merce.

## 8 - Non dire falsa testimonianza

Sei falso, sleale, ingannevole? - Con le tue parole inganni il prossimo? - Hai detto bugie, menzogne? - Hai proferito giudizi avventati? - Hai accusato ingiustamente il tuo prossimo? - Parli male degli altri? - Fai pettegolezzi? - Hai giurato il falso? - Testimoniando hai fatto deposizioni false? - Col tuo esempio hai insegnato a mentire ai tuoi figli, agli altri? - Con un silenzio colpevole hai coperto fatti delittuosi (= omertà)? - Hai calunniato? - Hai diffamato qualcuno mormorando? - Hai riparato a eventuali diffamazioni o calunnie?

## 9 - Non desiderare la donna (o uomo) d'altri

Hai custodito la modestia e il pudore nella tua vita e nei tuoi pensieri? - Hai una mente "pulita"? - Hai guardato donne (o uomini) con concupiscenza? - Ti sei compiaciuto volontariamente di pensieri o desideri impuri? - Cerchi con una moda sconveniente o con il modo di comportarti di suscitare in altri desideri, turbamenti, eccitamenti cattivi? - Capisci che ciò è una violenza morale e uno scandalo?

## 10 - Non desiderare la roba d'altri

Ti lamenti sempre di quello che hai, dicendo "Beati loro...!"? - Ami il lusso e lo sfarzo? - Disprezzi il valore evangelico della povertà? - Sei invidioso dei beni e delle cose altrui? - Auguri del male e godi del male degli altri? - Come vivi quello che Cristo ha insegnato: "Beati i poveri in spirito"? "Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maledicenti, né rapaci, erediteranno il regno di Dio" (1 Cor. 6. 9-10). "Ma per i vili e gli increduli, gli abbiotti e gli omicidi, gli immorali, o fattucchieri, gli idolatri e per tutti i mentitori è riservato lo stagno ardente di fuoco e di zolfo. È questa la seconda morte" (Ap 21, 8).

## Don Dolindo Ruotolo, Il Sacramento del perdono:

"Il Cuore di Gesù è il medico dell'umana infermità, e chi va a Lui è risanato, risale all'altezza della sua nobiltà, e la stessa sua miseria gli si muta in bene ed in merito."

-Il Sacramento del perdono- Don Dolindo Ruotolo: "Il mondo non è che un immenso ospedale di infermità, la cui radice è sempre nel peccato maledetto, perché ogni male morale o fisico deriva solo dal peccato. Dio ha fatto tutto nell'ordine, e quello che è uscito dalle sue mani è perfetto nel genere suo; il peccato, essendo l'allontanamento della creatura da Dio, la sostituzione della creatura a Dio, non può portare con sé che il disordine, ed allora l'uomo perde quella forza dominatrice che ha ricevuta, cade in un ordine inferiore, e con lui trascina anche tante creature che domina o che hanno con lui una relazione più o meno prossima. Le leggi della provvidenza non sono turbate, per la potenza di Dio che si serve anche del male per ritrarne il bene, ma l'uomo risente in tanti modi gli effetti della sua caduta. L'ordine della provvidenza per lui è veramente turbato, ed egli non trova più pace, è agitato internamente, è sopraffatto anche esternamente dai malanni e dal dolore. Il Cuore di Gesù è il medico dell'umana infermità, e chi va a Lui è risanato, risale all'altezza della sua nobiltà, e la stessa sua miseria gli si muta in bene ed in merito. La tribolazione, per l'anima che vive di Lui ed in Lui, si muta in vita, perché diventa un complemento della sua passione nell'anima stessa. E in Lui che tutto rifluisce e tutto si trasforma.

*Abbiamo mai considerato il mistero della remissione del peccato? Come è che il peccato che è un fatto storico, un fatto che è sempre reale nell'infinità di Dio, come è che è annullato e perdonato? Cerchiamo di meditarlo e di capire questo grande mistero.* Quando l'uomo ritorna a Dio per la penitenza, non fa che rimettere in Gesù Redentore il triste fardello delle sue colpe. È la Passione di Cristo Gesù che trasforma ed assorbe queste miserie, ed il fatto storico del male diventa fatto storico della sua Passione. Gesù ha caricato sopra di Sé tutte le iniquità umane, fino alle ultime che si consumeranno sulla terra, ed in Sé le ha annientate per l'amore; le ha mutate, per il sacrificio, in un'armonia di giustizia e di riparazione. Noi, per il Sacramento della penitenza ci congiungiamo a Lui, e diventiamo veramente una parte del suo corpo immolato; logicamente, quindi, il peccato, in questo modo, non è solo coperto, ma è annientato nel Sangue e nell'amore di Cristo. Il fatto storico che è incancellabile diventa una delle attività della sua Passione, quindi rimane come fatto storico, ma rimane in Lui, rimane come attività del suo amore. Questo è il grande segreto del mistero della espiazione del peccato e della sua remissione. Alcuni eretici dissero che il peccato era solo coperto; ignoravano completamente la natura ed il valore del sacrificio di Gesù. Per intendere questa grande verità, immaginiamo una macchina che è capace di trasformare ogni cosa putrefatta nei suoi elementi puri. Noi vi gettiamo dentro una carogna di animale e la macchina lavora, tritura quell'ammasso impuro, geme essa stessa e raccoglie il fetore di quella carogna; ma da essa non viene fuori poi che un elemento chimico puro.

Finché la carogna è fuori della macchina, mette orrore; ma basta che si congiunga alla macchina, che subito la stessa sua putrefazione si trasforma, e quello che prima nauseava, ecco diventa un bene. Allora l'animale morto non esiste più storicamente, ma diventa materia prima del lavoro della macchina. Così succede nella remissione dei peccati. L'uomo pecca ed è un ammasso di disordine; è un fatto reale il suo peccato, ed il fatto non può cancellarsi. L'uomo si pente; il suo dolore ha reso già il peccato un'occasione per rivolgersi a Dio; esso non è più il male che divideva da Dio, ma è la spinta che risolveva a Dio! È la base della umiltà che fa riconoscere alla creatura il suo nulla. Il peccatore riceve il Sacramento della penitenza e si congiunge alla passione di Gesù; il suo peccato era stato già da Lui raccolto e trasformato in amore nel suo Cuore; il peccatore, quindi, nel congiungersi con Lui, non trova più la miseria, ma la sua attività espiatrice, che è solo amore a Dio; ed ecco che non rimane più il peccato, ma rimane la giustizia, e l'uomo è giustificato e vive in Lui e per Lui.

Il pentimento naturale del male fatto non porta la pace nell'anima, mentre l'assoluzione sacramentale ci porta la gioia. Questa gioia, questa soddisfazione non è la gioia effimera di chi si libera da un segreto dell'anima, perché spesso con tanti si confessano le proprie colpe; a tanti si confidano, ed in tanti modi, le proprie miserie, senza averne pace; quella soddisfazione è la percezione precisa, spesso subcosciente di un bene, di una ricchezza ricevuta... è la soddisfazione dell'anima che non sente più il peso del peccato perché il peccato è giustificato in Gesù Redentore, si è mutato, è stato trasformato. L'uomo si sente giusto, non ha più rimorso, ha la pace, perché Gesù accolse il suo fango, e lo mutò nel suo Sangue in ricchezza luminosa di cristallini lucenti nell'infinito sole. Quale meraviglia è dunque la remissione di un accenno soltanto di questa meraviglia, un peccato! che in realtà sarà oggetto di eterna contemplazione, poiché in Cristo appariranno tutti i peccati del mondo, trasformati in amore.

Questo è il glorioso trionfo di Dio sul male; questo è il debellamento completo di satana. I nostri peccati e gli atti della penitenza sono, diciamo, la materia del Sacramento della Penitenza. Oh, come la Chiesa è sublime e precisa in ogni suo insegnamento! La materia prima che Gesù lavora, che con la formula nuova si trasforma per Lui ed in Lui e diventa ricchezza, amore e pace. La penitenza che a noi impone la Chiesa è parte integrante del Sacramento, perché è diretta al nostro utile, a completare quella piena unione col Cristo, che è rara tra i fedeli, a risanare le piaghe nostre.

Così, quando l'acqua di un pantano si è cristallizzata, soffia il vento benefico e gelido, che spazza via gli ultimi miasmi che ancora ammorbavano l'infetta palude. Oh, quali miracoli di amore in una sola assoluzione! Noi possiamo sempre confessare i peccati più gravi passati, anzi in ogni confessione li confessiamo con un'accusa generale, recitando il Confiteor. Che cosa produce questa confessione di peccati già rimessi? Noi li depositiamo novellamente in Cristo Redentore, e questo è un novello atto di fiducia che aggiunge novella grazia alla giustificazione già avuta, perché rende più intimo il nostro amore e la nostra unione con Lui. Ricordando i peccati passati noi ci umiliamo, e facciamo fiorire l'anima nostra di novelli fiori, e raccogliamo come una folata di vento e di profumo dalla sua attività redentrice. Oh, l'amore di Dio quanto è grande nella giustificazione di un'anima! Se meditiamo questa parola intenderemo quanto Egli ci ha amati e quanto ci ama!"

(Don Dolindo Ruotolo)

## Indice

Don Giuseppe Tomaselli	1
<b>COME FARE L'ESAME DI COSCIENZA</b>	<b>1</b>
Per la Celebrazione del Sacramento della Confessione (seguendo i Dieci Comandamenti)?	1
1 - Non avrai altro Dio fuori di me	2
2 - Non nominare il nome di Dio invano	2
3 - Ricordati di santificare le feste	2
4 - Onora il padre e la madre	3
5 - Non uccidere	3
6 - Non commettere atti impuri	3
7 - Non rubare	4
8 - Non dire falsa testimonianza	4
9 - Non desiderare la donna (o uomo) d'altri	4
10 - Non desiderare la roba d'altri	4
Don Dolindo Ruotolo, Il Sacramento del perdono:	5