

## La via delle tenebre (Il peccato)

### I sette vizi capitali

1. **Superbia:** Preoccupazione per la propria superiorità o miseria.
2. **Avarizia:** Desiderio disordinato di possesso; rivolgere il cuore alle cose materiali; egoismo.
3. **Lussuria:** Desiderio disordinato del piacere sessuale.
4. **Ira:** Incapacità di dominare le proprie emozioni che sfocia nel desiderio di vendetta e nel risentimento.
5. **Golosità:** Fruizione disordinata di beni, specialmente cibo e bevande, che pone i piaceri del corpo al di sopra del bene dell'anima.
6. **Invidia:** Tristezza per il bene altrui.
7. **Accidia:** Pigrizia o negligenza fisica o spirituale.

### Peccati contro lo Spirito Santo

1. Disperazione della salvezza.
2. Presunzione di salvarsi senza merito.
3. Impugnare la verità conosciuta.
4. Invidia della grazia altrui.
5. Ostinazione nei peccati.
6. Impenitenza finale (rifiuto di pentirsi)

### Peccati che gridano vendetta al cospetto di Dio

1. Commettere omicidio volontario.
2. Commettere atti impuri contro natura (sodoma).
3. Opprimere i poveri.
4. Defraudare l'operaio della giusta mercede.

### Contribuire al peccato altrui

1. Per consiglio.
2. Per ordine.
3. Per consenso.
4. Per provocazione.
5. Per lode o adulazione
6. Per occultamento.
7. Per partecipazione.
8. Per omissione.
9. Per difesa dell'atto peccaminoso.

### Le opere della carne (Gal. 5:19-21)

Fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge.

## La via della luce (La santità)

### Le sette virtù cristiane

1. **Umiltà:** Riconoscere la Verità su Dio, se stessi e gli altri.
2. **Generosità:** Operare per il bene degli altri; altruismo.
3. **Castità:** Integrare la sessualità all'interno della persona umana secondo la mente di Dio ed il proprio stato di vita.
4. **Mitezza:** Dolcezza di spirito che rende possibile il dominio di sé e il controllo della rabbia.
5. **Temperanza:** Moderazione dei propri appetiti sensibili.
6. **Amore fraterno:** Desiderio del bene del prossimo che conduce a comportamenti corretti.
7. **Diligenza:** Coerenza nel fare ciò che è giusto.

### Le Opere di Misericordia corporali

Nutrire gli affamati, dar da bere agli assetati, vestire gli ignudi, visitare i carcerati, alloggiare i pellegrini, visitare i malati e seppellire i morti.

### Le Opere di Misericordia spirituali

Ammonire i peccatori, insegnare agli ignoranti, consigliare i dubiosi, consolare gli afflitti, sopportare pazientemente le persone moleste, perdonare le offese e pregare Dio per i vivi e per i morti.

### I doni dello Spirito Santo

Sapienza, intelletto, consiglio, forza, scienza, pietà e timore di Dio.

### I frutti dello Spirito Santo (Gal. 5:22-23)

Amore, gioia, pace, pazienza, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé (castità).

### Opere buone per superare la nostra condizione di peccatori

Preghiera, digiuno ed elemosina.

### Imprimi Potest:

Rev.mo David M. Wilton, CPM  
Superiore Generale dei Padri della Misericordia  
11 febbraio 2020  
Nostra Signora di Lourdes

## Esame di coscienza per adulti e adolescenti



### I Dieci Comandamenti

- I. Io sono il Signore, tuo Dio. Non avrai altro Dio al di fuori di me.
- II. Non nominare il nome di Dio invano.
- III. Ricordati di santificare le feste.
- IV. Onora tuo padre e tua madre.
- V. Non uccidere.
- VI. Non commettere atti impuri.
- VII. Non rubare.
- VIII. Non dire falsa testimonianza.
- IX. Non desiderare la donna d'altri.
- X. Non desiderare la roba d'altri.

### I precetti della Chiesa

1. Parteciperai alla Messa di domenica e nei giorni di precezzo e rinuncerai a quei lavori e a quelle attività che comprometterebbero il carattere sacro di questi giorni.
2. Ti avvicinerai almeno una volta all'anno al sacramento della Penitenza.
3. Ti accosterai al sacramento dell'Eucaristia almeno durante il tempo di Pasqua.
4. Osserverai i giorni di digiuno e di astinenza stabiliti dalla Chiesa.
5. Sovverrai alle necessità della Chiesa.

### Preghiera prima della confessione

Vieni, Santo Spirito, illumina la mia mente perché io possa riconoscere chiaramente i miei peccati. Tocca il mio cuore affinché io mi penta sinceramente, confessi le mie colpe con onestà e decida fermamente di cambiare vita. Spirito di Sapienza, concedimi di vedere la malizia del mio peccato e la mia ingratitudine verso di Te, Dio dell'Amore. Spirito di forza, aiutami a fare qualsiasi sacrificio sia necessario per evitare il peccato in futuro. Amen.

## Esame di coscienza

---

**Ho** negato o dubitato dell'esistenza di Dio?

**Ho** rifiutato di credere nella rivelazione di Dio?

**Ho** consultato oroscopi? Sono ricorso a cartomanti, amuleti, tarocchi, tavole Ouija? Ho creduto nella reincarnazione?

**Ho** negato di essere cattolico?

**Ho** abbandonato la fede cattolica per un periodo di tempo?

**Ho** perso la speranza nella Misericordia di Dio o l'ho data per scontata?

**Ho** trascurato la preghiera per molto tempo?

**Ho** pregato tutti i giorni?

**Ho** bestemmiato Dio o nominato il nome di Dio invano?

Ho imprecato o infranto un giuramento o un voto?

**Ho** mancato alla Messa la domenica o in un giorno di precetto per mia negligenza?

**Mostro** sempre riverenza alla presenza del Santissimo Sacramento?

**Sono** stato disattento a Messa?

**Sono** arrivato tardi a Messa?

**Sono** uscito prima della fine della Messa?

**Mi sono** dedicato a lavori non necessari la domenica?

**Ho** disobbedito o mancato di rispetto ai miei genitori o ai miei superiori?

**Ho** trascurato i miei doveri di marito, moglie, figlio o genitore?

**Mi sono** disinteressato dell'educazione e della formazione religiosa dei miei figli?

**Ho** trascurato la mia educazione sugli insegnamenti della Chiesa?

**Ho** lavorato lealmente meritando il mio stipendio?

**Ho** compensato i miei dipendenti con il giusto stipendio?

**Ho** dato scandalo per quello che ho detto o fatto, specialmente davanti ai giovani?

**Ho** contribuito a far sì che qualcuno abbandonasse la fede cattolica?

**Sono** stato pigro, impaziente, arrabbiato, invidioso, scortese, orgoglioso, geloso, vendicativo? Ho odiato il mio prossimo?

**Ho** dato il cattivo esempio, abusato di droghe o alcool? Ho litigato con qualcuno?

**Ho** ferito o ucciso qualcuno?

**Ho** abortito o consigliato a qualcuno di abortire?

**Ho** approvato o partecipato al grave male dell'eutanasia (uccidere per pietà) o ad un suicidio assistito?

**Ho** tentato il suicidio o di nuocere a me stesso fisicamente?

**Mi sono** abbandonato a pensieri o desideri impuri?

**Ho** indossato abiti sconvenienti con l'intenzione di provocare il mio prossimo?

**Ho** usato parole impure o insinuanti?

**Ho** raccontato o ascoltato barzellette o storie impure?

**Ho** guardato intenzionalmente film, foto o siti pornografici su Internet?

**Ho** letto o inviato ad altri materiali impuri?

**Ho** commesso atti impuri da solo (masturbazione) o con altri (adulterio, fornicazione, sodomia)?

**Ho** contratto matrimonio al di fuori della Chiesa cattolica o ho consigliato ad altri di farlo?

**Ho** abusato dei miei diritti matrimoniali?

**Sono** stato infedele alle mie promesse di matrimonio?

**Ho** tradito il mio coniuge?

**Ho** usato metodi contraccettivi? Io o il mio coniuge siamo stati sterilizzati permanentemente (sterilizzazione tubarica o vasectomia)?

**Ho** rubato, truffato, aiutato o incoraggiato altri a rubare, truffare o custodire merce rubata?

**Ho** restituito i beni rubati?

**Ho** intenzionalmente evitato di adempiere ai miei contratti o di pagare i miei conti? Ho versato o accettato tangenti?

**Ho** giocato d'azzardo, speculato o privato la mia famiglia delle sue necessità?

**Ho** mentito per ingannare, calunniare o fare del male ad altri?

**Ho** commesso spergiuro?

**Ho** votato secondo una coscienza adeguatamente informata, in conformità con gli insegnamenti della Chiesa, riguardo alla santità del matrimonio e della vita umana?

**Sono** stato poco caritativo nei pensieri, nelle parole o nelle opere?

**Ho** fatto pettegolezzi o rivelato le colpe o i peccati altrui?

**Ho** divulgato informazioni che avrei dovuto tenere segrete?

**Ho** mangiato carne i Venerdì di Quaresima o il Mercoledì delle Ceneri? (Per i maggiori di anni 14)

**Ho** digiunato come richiesto il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo? (Anni 18-59)

**Ho** ricevuto la Santa Comunione durante il tempo di Pasqua?

**Mi sono** confessato almeno una volta all'anno?

**Ho** ricevuto la Santa Comunione in stato di peccato mortale?

**Ho** ricevuto la Santa Comunione senza aver digiunato per almeno un'ora? (Acqua e medicine sono permesse)

**Ho** fatto una cattiva confessione evitando intenzionalmente di dichiarare tutti i peccati mortali che ho commesso?

**Ho** contribuito al sostentamento della Chiesa?

**Ho** perdonato coloro che hanno fatto del male a me o alla mia famiglia?

---

### Come confessarsi

1. Il penitente dice da quanto tempo non si confessa e poi elenca i propri peccati con semplicità e umiltà. Per i peccati mortali va' specificato il tipo e il numero approssimativo.
2. Il sacerdote dà gli opportuni consigli e assegna una penitenza.
3. Il penitente recita l'Atto di dolore (Vedi qui sotto).
4. Poi il sacerdote dà l'assoluzione dicendo: "E io ti assolvo dai tuoi peccati, nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo".
5. Il penitente risponde: "Amen".
6. Il sacerdote congeda il penitente con un augurio di pace.
7. Il penitente svolge la penitenza assegnata.

### Atto di dolore

Mio Dio, mi penso 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 di peccato. Signore, misericordia, perdonami.