

6° Comandamento: **“Non commettere atti impuri”**

Gesù ha detto: **“La lucerna del corpo è l’occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro tutto il tuo corpo sarà nella luce”**

- Ho l’abitudine di fare discorsi osceni, o di cercare situazioni immorali?
- Ho vissuto la sessualità come dono, nel rispetto del suo significato?
- Ho cercato da solo o con altri piaceri disonesti?
- So controllare i miei istinti?

7° Comandamento: **“Non rubare”**

Gesù ha detto: **“Guardatevi da ogni avarizia perché anche se uno è nell’abbondanza, la sua vita non dipende dai suoi beni”**

- So mettere a servizio degli altri i talenti che Dio mi ha dato?
- Sono giusto e onesto nel lavoro?
- Ho approfittato della mia professione per arricchirmi ingiustamente?
- Ho lavorato con coscienza e professionalità?
- Ho l’abitudine di umiliare o trattare con durezza i miei dipendenti o colleghi di lavoro?
- Ho saldato i miei debiti? Ho evaso le tasse?
- Rispetto quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi e edifici pubblici?
- So condividere senza egoismo ciò che possiedo?
- Perdo il mio tempo? Come gestisco il mio tempo libero?

8° Comandamento: **“Non pronunciare falsa testimonianza”**

Gesù ha detto: **“Il vostro parlare sia “sì sì”, “no no”; il di più viene dal maligno”**

- Sono sincero e leale nei pensieri, nel linguaggio, nelle azioni?
- Mi immischio nelle faccende altrui rendendole poi di pubblico dominio?
- Giudico facilmente le persone?
- Danneggio la reputazione e l’onore degli altri?
- So tacere quando devo tacere?

9° Comandamento: **“Non desiderare la donna d’altri”**

Gesù ha detto: **“Chiunque guarda una donna o un uomo con passione ha già commesso adulterio nel suo cuore”**

- Sono sempre fedele negli affetti e nelle azioni?
- So avere comprensione nei momenti di difficoltà in famiglia?
- La mia vita di coppia è sempre espressione di amore o mi lascio solo guidare dall’istinto? Vivo una sessualità disordinata, spinto dalla sola ricerca del piacere?
- Se sono sposato, sono stato fedele alle promesse matrimoniali?
- Ho osservato la legge di Dio nella trasmissione della vita e nella vita coniugale?
- Rispetto il legame e aiuto la fedeltà delle altre coppie?
- Mi rendo conto che il matrimonio esige preghiera e va rinnovato ogni giorno?

10° Comandamento: **“Non desiderare la roba d’altri”**

Gesù ha detto: **“Fatevi borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nei cieli, dove i ladri non arrivano e la tignola non consuma”**

- Ho l’abitudine allo spreco?
- Sono eccessivamente attaccato alle cose?
- Sono invidioso dei beni altrui?
- Cosa faccio per i poveri vicini e lontani?

**Il Sacramento della Riconciliazione** è un Sacramento di guarigione. Quando io vado a confessarmi è per guarirmi, guarirmi l’anima, guarirmi il cuore e qualcosa che ho fatto che non va bene. L’icona biblica che li esprime al meglio, nel loro profondo legame, è l’episodio del perdono e della guarigione del paralitico, dove il Signore Gesù si rivela allo stesso tempo medico delle anime e dei corpi (cfr *Mc* 2,1-12 // *Mt* 9,1-8; *Lc* 5,17-26).



Il Sacramento della Penitenza e della Riconciliazione scaturisce direttamente dal mistero pasquale. Infatti, la stessa sera di Pasqua il Signore apparve ai discepoli, chiusi nel cenacolo, e, dopo aver rivolto loro il saluto «Pace a voi!», soffiò su di loro e disse: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati» (*Gv* 20,21-23). Questo passo ci svela la dinamica più profonda che è contenuta in questo Sacramento. Anzitutto, il fatto che **il perdono dei nostri peccati non è qualcosa che possiamo darci noi**. Io non posso dire: mi perdono i peccati. Il perdono si chiede, si chiede a un altro e nella Confessione chiediamo il perdono a Gesù. Il perdono non è frutto dei nostri sforzi, ma è un regalo, è **un dono** dello Spirito Santo, che ci ricolma del lavacro di misericordia e di grazia che sgorga incessantemente dal cuore spalancato del Cristo crocifisso e risorto. In secondo luogo, ci ricorda che solo se ci lasciamo riconciliare nel Signore Gesù col Padre e con i fratelli possiamo **essere veramente nella pace**. E questo lo abbiamo sentito tutti nel cuore quando andiamo a confessarci, con un peso nell’anima, un po’ di tristezza; e quando riceviamo il perdono di Gesù siamo in pace, con quella pace dell’anima tanto bella che soltanto Gesù può dare, soltanto Lui.

2. Nel tempo, la celebrazione di questo Sacramento è passata da una forma pubblica - perché all’inizio si faceva pubblicamente - a quella personale, alla forma riservata della Confessione. Questo però non deve far perdere la *matrice ecclesiale*, che costituisce il contesto vitale. Infatti, è la comunità cristiana il luogo in cui si rende presente lo Spirito, il quale rinnova i cuori nell’amore di Dio e fa di tutti i fratelli una cosa sola, in Cristo Gesù. Ecco allora perché **non basta chiedere perdono al Signore nella propria mente e nel proprio cuore**, ma è necessario confessare umilmente e fiduciosamente i propri peccati al ministro della Chiesa. Nella celebrazione di questo Sacramento, *il sacerdote non rappresenta soltanto Dio, ma tutta*

la comunità, che si riconosce nella fragilità di ogni suo membro, che ascolta commossa il suo pentimento, che si riconcilia con lui, che lo rincuora e lo accompagna nel cammino di conversione e maturazione umana e cristiana. Uno può dire: io mi confesso soltanto con Dio. Sì, tu puoi dire a Dio “perdonami”, e dire i tuoi peccati, ma i nostri peccati sono anche contro i fratelli, contro la Chiesa. Per questo è necessario chiedere perdono alla Chiesa, ai fratelli, nella persona del sacerdote. “Ma padre, io mi vergogno...”. Anche la vergogna è buona, è salute avere un po' di vergogna, perché vergognarsi è salutare. Quando una persona non ha vergogna, nel mio Paese diciamo che è un “senza vergogna”: un “*sin verguenza*”. Ma anche la vergogna fa bene, perché ci fa più umili, e il sacerdote riceve con amore e con tenerezza questa confessione e in nome di Dio perdona. Anche dal punto di vista umano, per sfogarsi, è buono parlare con il fratello e dire al sacerdote queste cose, che sono tanto pesanti nel mio cuore. E uno sente che si sfoga davanti a Dio, con la Chiesa, con il fratello. **Non avere paura della Confessione!** Uno, quando è in coda per confessarsi, sente tutte queste cose, anche la vergogna, ma poi quando finisce la Confessione esce libero, grande, bello, perdonato, bianco, felice. E' questo il bello della Confessione!

Quando è stata l'ultima volta che ti sei confessato? Ognuno ci pensi... Sono due giorni, due settimane, due anni, vent'anni, quarant'anni? E se è passato tanto tempo, non perdere un giorno di più, vai, che il sacerdote sarà buono. E' Gesù lì, Gesù ti riceve, ti riceve con tanto amore. Sii coraggioso e vai alla Confessione!

3. Cari amici, celebrare il Sacramento della Riconciliazione significa essere avvolti in un abbraccio caloroso: è **l'abbraccio dell'infinita misericordia del Padre**. Ricordiamo quella bella, bella parabola del figlio che se n'è andato da casa sua con i soldi dell'eredità; ha sprecato tutti i soldi, e poi, quando non aveva più niente, ha deciso di tornare a casa, non come figlio, ma come servo. Tanta colpa aveva nel suo cuore e tanta vergogna. La sorpresa è stata che quando incominciò a parlare, a chiedere perdono, il padre non lo lasciò parlare, lo abbracciò, lo baciò e fece festa. Ma io vi dico: ogni volta che noi ci confessiamo, Dio ci abbraccia, Dio fa festa!

Dalle catechesi di Papa Francesco

## SPUNTI DI RIFLESSIONE PER L'ESAME DI COSCIENZA

1° Comandamento: “**Io sono il Signore tuo Dio. Non avrai altri dei di fronte a me**”

Gesù ha detto: “**Non potete servire due padroni, non potete servire Dio e il denaro**”

- Chi è Dio per me? Occupa il posto più importante nella mia vita?
- Credo nel suo amore?
- So offrire a Dio le mie occupazioni, le mie gioie, i miei dolori?
- Quali sono gli idoli che creano disordine nella mia vita? Denaro, lavoro eccessivo, successo, carriere ...?

2° Comandamento: “**Non pronunciare invano il nome del Signore tuo Dio**”

Gesù ha detto: “**Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura**”

- Rispetto il nome di Dio, di Maria, dei santi? Bestemmio facilmente? Uso un linguaggio volgare?
- Do testimonianza coerente della mia fede, oppure ho vergogna di vivere e di presentarmi come cristiano?
- Mi preoccupa di trasmettere con gioia la fede in famiglia, sul lavoro, nella mia parrocchia?

3° Comandamento: “**Ricordati di santificare le feste**”

Gesù ha detto: “**Fate questo in memoria di me**”

- Partecipo attivamente e devotamente alla Messa domenicale e festiva?
- Mi impegno ad ascoltare con attenzione e capire la Parola di Dio vivendola durante la settimana?
- Per me, la domenica è veramente il giorno del Signore? Oppure è un giorno di lavoro come gli altri?
- Evito lavori non indispensabili? Dedico del tempo alla mia famiglia e a persone bisognose?

4° Comandamento: “**Onora tuo padre e tua madre**”

Gesù ha detto: “**Amatevi come io vi ho amati**”

- Manco di rispetto verso i miei familiari?
- Sono violento in casa? Umilto le persone? Sono geloso?
- Riporto pettegolezzi o sospetti? Ho l'abitudine di fare la vittima?
- Collaboro nelle faccende domestiche oppure mi faccio servire?
- Amo, rispetto e assisto le persone anziane?
- Prego per i miei familiari?

5° Comandamento: “**Non uccidere**”

Gesù ha detto: “**Chiunque si adire con il proprio fratello sarà sottoposto a giudizio**”

- Rispetto la vita del prossimo, soprattutto del più debole, fin dal suo concepimento?
- Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno?
- Aiuto concretamente chi è nel bisogno?
- Sono capace di perdonare? Ho dei rancori verso qualcuno?
- Ho augurato il male al mio prossimo?
- Ho rischiato di danneggiare il mio prossimo con la mia imprudenza e indifferenza?
- Ho fatto del male a me stesso esagerando nel mangiare, nel bere, nel fumare, prendendomi libertà di ogni tipo?
- Mi sono riposato e curato quando necessario?