

5. - SCHEMA DI ESAME DI COSCIENZA SUI COMANDAMENTI

1 - **Non avrai altro Dio fuori di me:** Credi in Dio, Padre e Salvatore tuo e di tutti gli uomini? - Lo ami come figlio? - Lo hai messo al primo posto tra i valori della tua vita? - Credi nel Padre, nel Figlio, nello Spirito Santo? - Pregghi mattina e sera? - Vivi le virtù cristiane della Fede, speranza e carità? - Ti impegni a crescere nella Fede? - 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? - Sei superstizioso? - Porti addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici? - Credi davvero all'oroscopo? - Sei andato da indovini, maghi, chiromanti, fattucchiere? - Hai partecipato a sedute spiritiche?

2 - **Non nominare il nome di Dio invano:** Hai bestemmiato? - 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:** Hai partecipato alla Messa? - Alla Messa ti sei distratto, hai chiacchierato, hai disturbato gli altri? -

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? - 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? - Dai loro l'esempio di una vera vita cristiana? - Pregghi insieme con loro in famiglia? - Rispetti gli anziani, le donne, i bambini; i superiori, le autorità?

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? - 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? - Sei invidioso? - Coltivi sentimenti di odio, rancore, vendetta? - Hai litigato? - Hai perdonato le offese ricevute? - Hai fatto, procurato, consigliato l'aborto? - Hai ucciso qualcuno? - Hai mai usato violenza? - Hai inflitto percosse, hai procurato ferite o malattie a qualcuno? - Possiedi, conservi, usi armi pericolose e offensive? - 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? Hai criticato, giudicato gli altri, hai mormorato contro gli altri? Hai attentato con la lingua alla stima degli altri?

6 - **Non commettere atti impuri:** 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 sedotto o disonorato qualche persona innocente? Hai rapporti prematrimoniali? - Nel matrimonio ami, rispetti, aiuti con generosità il tuo coniuge? - Hai commesso adulterio? - Hai praticato la contracccezione? - Leggi o guardi giornali, riviste, libri, spettacoli osceni? Hai praticato la pidofilia?

7 - **Non rubare:** Sei avaro, usuraio? - Sei onesto nel lavoro, nella professione, in ufficio, nel commercio? - Ti sei appropriato di beni degli altri? - Frodi lo Stato? - Paghii con giustizia le tasse? - Rispetti quanto appartiene alla società?

8 - **Non dire falsa testimonianza:** Sei falso? - 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? - Hai giurato il falso?

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

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? -

10 - **Non desiderare la roba d'altri**

Ami il lusso e lo sfarzo? - Sei invidioso dei beni e delle cose altrui? - Auguri del male alle persone e godi del male degli altri? -

Scheda n° 4 per la IV classe di catechismo

TEMA GENERALE DELLA IV CLASSE: IL SACRAMENTO DELLA CONFESSIONE

TEMA DELLA QUARTA SCHEDA

**DIO HA DATO ALL'UOMO DELLE LEGGI NATURALI E POSITIVE.
MA IL CREDENTE LE CONOSCE O LE IGNORA? SI INTERROGA
SUL SUO RAPPORTO CON LE LEGGI DI DIO E DELLA CHIESA?**



Corre spesso una frase tra noi: *'la legge non ammette ignoranza'*. Questo è vero, perché se il cittadino non si tiene aggiornato sulle leggi dello Stato, del Governo, del Comune, della Scuola e degli altri enti proposti alla vita sociale e civile dei cittadini, si troverà nei pasticci. Per nostra fortuna questo non capita nei nostri rapporti con Dio in una maniera eccessiva. Difatti l'ignoranza è presa in considerazione come attenuante e sculpante, per esempio, nella difesa che Gesù morente avalla nei confronti dei suoi uccisori nell'impetrare dal Padre il perdono: *'Padre, perdona loro, perchè non sanno quello che fanno'*. Ma è proprio vero che l'uomo non conosce la legge di Dio? Di certo l'uomo conosce la legge di Dio scritta nel suo cuore, impressa nel suo DNA, cioè la **legge naturale**, che è tenuta sveglia, aperta e udibile nella coscienza, che è il giudice interno sempre vigile e attento. Già l'uomo naturale non è solo e senza aiuti nell'affrontare la vita, ma ha a sua disposizione un manuale specifico e molto dettagliato: **le leggi universali**. Oggi anche la scienza agnostica accetta l'esistenza di Leggi che regolano la vita naturale e questo, secondo noi, è già l'ammissione, volenti o nolenti, dell'esistenza di Dio. Se ci sono delle Leggi Universali ci deve per forza essere una Mente Universale, un'Intelligenza Cosmica, che le ha pensate in modo da ordinare l'evolversi della vita. Se ognuno seguisse il proprio istinto, i propri desideri e i propri interessi personali non ci sarebbe alcuna possibilità di convivenza collettiva e sociale. All'uomo è stato dato il libero arbitrio non per fare ciò che vuole, ma per avere la libertà di scegliere fra i diversi modi che la vita offre. Per aiutare l'uomo in questa sua scelta, Dio ha offerto all'umanità un aiuto straordinario e terribilmente efficace se seguito: il suo Pensiero codificato in Leggi di Natura. Nel Deuteronomio, infatti, cap. 30, versi 11-14, è scritto: *"Questo comando che oggi ti ordino non è troppo alto per te, né troppo lontano da te. Non è nel cielo, perché tu dica: Chi salirà per noi in cielo, per prendercelo e farcelo udire e lo possiamo eseguire? Non è di là dal mare, perché tu dica: Chi attraverserà per noi il mare per prendercelo e farcelo udire e lo possiamo eseguire? Anzi, questa parola è molto vicina a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica"*. C'è, poi, la **legge positiva**, i comandamenti, la legge della chiesa, e altri precetti, che regolano la nostra vita di fede, e che devono essere conosciuti da coloro che intendono essere cristiani non solo a parole ma anche nei fatti, nelle azioni, nei comportamenti. E allora come deve fare il credente cattolico per conoscere la legge di Dio? Innanzitutto si deve attivare per conoscerla con tutti gli strumenti a sua disposizione nella Chiesa e, poi, tenerla sempre presente nella vita. Come può tenerla presente? Con l'ausilio dell'**esame di coscienza**.

1. - LA VITA CRISTIANA E' REGOLATA DALLE LEGGI

Lo dice Gesù nel vangelo di Matteo, cap. 19, versi 16-22: “Ed ecco un tale gli si avvicinò e gli disse: “Maestro, che cosa devo fare di buono per ottenere la vita eterna?”. Egli rispose: “Perché mi interroghi su ciò che è buono? Uno solo è buono. Se vuoi entrare nella vita, osserva i comandamenti”. Ed egli chiese: “Quali?”. Gesù rispose: “Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, onora il padre e la madre, ama il prossimo tuo come te stesso”. Il giovane gli disse: “Ho sempre osservato tutte queste cose; che mi manca ancora?”. Gli disse Gesù: “Se vuoi essere perfetto, va, vendi quello che possiedi, dallo ai poveri e avrai un tesoro nel cielo; poi vieni e seguimi”. Udito questo, il giovane se ne andò triste; poiché aveva molte ricchezze”. Ed ancora nel Vangelo di Marco, cap. 12, versi 28-34: “Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere, e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: “Qual è il primo di tutti i comandamenti?”. Gesù rispose: “Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi”. Allora lo scriba gli disse: “Hai detto bene, Maestro, e secondo verità che Egli è unico e non v'è altri all'infuori di lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso val più di tutti gli olocausti e i sacrifici”. Gesù, vedendo che aveva risposto saggiamente, gli disse: “Non sei lontano dal regno di Dio”. Anche Gesù, quindi, nel Vangelo, ci fa capire che ci sono delle leggi da osservare e da tener presente sempre nel proprio agire. Che cosa può aiutare il credente a tener presente le leggi di Dio? **L'ESAME DI COSCIENZA.**

2. - L'ESAME DI COSCIENZA NELLA STORIA UMANA

L'esame di coscienza era una pratica già presente *nella civiltà greco-romana*, tra i pitagorici, gli stoici e gli epicurei. Per gli adepti delle scuole filosofiche ellenistico-romane l'esame di coscienza era il mezzo per rendersi conto quotidianamente della misura in cui si erano adempiuti o meno i propri doveri. Era dunque un mezzo per valutare il proprio progresso sulla «via della perfezione», ovvero sulla via del conseguimento della padronanza di sé, del dominio ottenuto sulle proprie passioni. *Nell'ebraismo* l'esame di coscienza è una dimensione essenziale della preghiera. Secondo il rabbino David Rosen: «La preghiera è il modo in cui gli esseri umani esprimono il loro rapporto con Dio...In altre parole il termine “pregare” intende un'azione di autogiudizio, di riflessione sulla propria vita, di considerazione della direzione presa, di introspezione. Insomma, il compito principale della preghiera consiste in un'opera di autoanalisi e di introspezione al cospetto di Dio, di esame di se stessi di fronte alla verità e alla realtà. Il suo scopo principale non è di chiedere qualcosa a Dio, ma piuttosto di darci la possibilità di migliorare». Anche *nel mondo cristiano* l'esame di coscienza è una pratica importante, da utilizzare frequentemente, ad esempio la sera prima di addormentarsi in accordo con la raccomandazione del Salmo 4,5b: “nel silenzio, sul vostro letto, esaminate il vostro cuore” (traduzione Nuova CEI). In particolare la Chiesa raccomanda che il Sacramento della Confessione sia preceduto dall'esame di coscienza.

3. - L'ESAME DI COSCIENZA NELLA PRASSI DELLA CHIESA

L'articolo 1454 del *Catechismo della Chiesa Cattolica*, a proposito della Confessione, recita: «È bene prepararsi a ricevere questo sacramento con un esame di coscienza fatto alla luce della Parola di Dio. I testi più adatti a questo scopo sono da cercarsi nella catechesi morale dei Vangeli e delle lettere di Paolo: il Discorso della Montagna e gli insegnamenti apostolici». L'esame di coscienza è necessario alla vera purificazione dell'anima. Infatti un pentimento generico delle proprie colpe, non scava profondo e non è completo se non c'è una visione almeno sufficiente delle colpe stesse. Con tale esame noi ci si guarda in faccia con umiltà. La santità, che corona l'ascesa nelle virtù, dipende dalla continua cognizione e dolore dei propri peccati. Si può affermare che l'esame di coscienza rimane ordinariamente il punto di partenza più concreto del cammino verso Dio e verso la vita eterna. L'esame di coscienza consiste anzitutto nel richiamare alla memoria quanto si è compiuto di imperfetto o di peccaminoso in un certo periodo di tempo. Il male morale è «*difformità dalla Legge di Dio*» e tale difformità non sta solo nel peccato mortale, bensì anche in quello veniale. Il richiamo alla memoria non viene fatto nell'esame di coscienza a scopo di pura indagine statistica o di introspezione psicologica, ma al fine di pentirsi per ottenere il perdono dei peccati e crescere nella vita dello spirito. Senza dubbio l'esame può rivelare elementi interessanti per la conoscenza di se stessi. Ma il fine è il perdono da ottenersi dal Signore e il miglioramento della propria vita. Per raggiungere il suo scopo l'esame di coscienza non può essere frettoloso e superficiale. Se è frettoloso, lascia il quadro della propria vita incompleto. Esige dunque un certo sforzo di memoria e di perseverante attenzione. Solo in tal modo fornisce il materiale per il miglioramento della vita.

4. - L'ESAME DI COSCIENZA GENERALE E PARTICOLARE

L'esame di coscienza generale è quello che si deve fare prima di accostarsi al sacramento della Confessione, con alcune condizioni. Il penitente deve prepararsi, riconoscere con umiltà il peccato commesso come proprio male, compiere l'esame senza paura, evitare il pericolo di un esame superficiale, esaminarsi con severità, senza esagerare le piccolezze per non perdere di vista ciò che conta, essere inesorabile nella ricerca, senza lasciare zone d'ombra, aspetti della vita che non si vogliono mettere davanti a Dio. Può usare alcuni schemi precostituiti, con domande specifiche, o può tenere presente, per facilitarsi il compito, i 10 comandamenti, i precetti della Chiesa, i sette peccati capitali (*Superbia, Avarizia, Lussuria, Invidia, Gola, Ira, Pigrizia*), le sette opere di misericordia corporale (*Dar da mangiare agli affamati, Dar da bere agli assetati, Vestire gli ignudi, Alloggiare i pellegrini, Visitare gli infermi, Visitare i carcerati, Seppellire i morti*) e le sette opere di misericordia spirituale (*Consigliare i dubbiosi, Insegnare agli ignoranti, Ammonire i peccatori, Consolare gli afflitti, Perdonare le offese, Sopportare pazientemente le persone moleste, Pregare Dio per i vivi e per i morti*), i doveri del proprio stato. **L'esame particolare** è duplice: 1.) quello che si dovrebbe compiere ogni sera, guardando retrospettivamente la propria giornata passata e cogliendo i peccati commessi, dei quali chiedere perdono a Dio con l'atto di dolore e col proponimento di essere più attenti il giorno dopo; 2.) e quello che si dovrebbe compiere anch'esso durante la giornata, in un orario più consono per la persona, su una virtù particolare, su un peccato o su un vizio ricorrente, che si vuole eliminare dalla propria vita per progredire nella via della santità.