

### 7° Comandamento

#### **NON RUBARE**

*« Va', vendi quello che hai dallo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi! » dice Gesù ( Mc 10, 21)*

Rubare, portare via, nascondere, danneggiare gli altri, rompere, rovinare, trattare male ciò che non è mio: quante forme di furto!  
Rispetto la roba degli altri?  
Sono generoso con chi è più povero di me?  
Sostengo economicamente la mia chiesa con regolarità?  
Faccio il mio dovere in famiglia e al lavoro rispetto orari e mansioni?  
Pago le tasse giuste e, a mio parere, ingiuste?  
Chi ruba deve restituire.

### 8° Comandamento

#### **NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA**

*« Il vostro parlare sia sì quando è sì, no quando è no. Il di più (il compromesso e tutto il resto) viene dal maligno ». (Mt 5, 37)*

Sono sempre sincero?  
Ho mai accusato gli altri?  
Mantengo la parola data?

### 9° Comandamento

#### **NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI**

*Il matrimonio sia rispettato da tutti e il letto nuziale sia senza macchia. I fornicatori e gli adulteri saranno giudicati da Dio. ( Eb 13, 4 )*

*Gesù dice: chiunque guarda una donna per desiderarla ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. ( Mt 5, 28 )*

*Per celibi o nubili:* avere rapporti sessuali è fornicazione; mentre avere rapporti sessuali con una persona sposata o divorziata è adulterio, perché si partecipa dello stesso peccato del fedifrago.

*Per sposati:* avere rapporti extraconiugali è sempre adulterio.

**N.B.** Conviventi, sposati civilmente, divorziati risposati o conviventi non possono ricevere l'assoluzione sacramentale, né, di conseguenza, accostarsi all'Eucarestia.

### 10° Comandamento

#### **NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI**

Questo comandamento mi proibisce di essere geloso e invidioso.

Mi accontento, accetto e apprezzo ciò che sono e ciò che possiedo?

Sono invidioso di ciò che di bello hanno gli altri?

So rallegrarmi del bene che hanno gli altri?

Sono geloso di ciò che è mio?

Sono scontroso quando toccano la mia roba?

Perché non godo del successo, dei buoni risultati, del trionfo degli altri?

#### **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 di peccato.

Signore misericordia, perdonami.

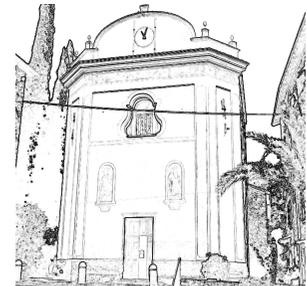
#### **OFFERTA DELLA VITA AI TRE SACRI**

Sacro Cuore di Gesù,  
Immacolato Cuore di Maria  
e Castissimo Cuore di San Giuseppe,  
io vi consacro in questo giorno (o in questa notte) la mia mente (†), le mie parole (†), il mio corpo(†), il mio cuore (†) e la mia anima (†) affinché si compia attraverso di me in questo giorno (o in questa notte) la vostra santa Volontà.

Amen

(†) segnare con un segno della croce le parti del corpo nominate. Per l'"anima" si segni un segno più ampio sul lato sinistro del petto.

## **Esame di coscienza sui Dieci Comandamenti per gli adulti**



IL PARROCO don Salvatore Albano

## CONFESSARSI BENE

Per fare una buona Confessione occorrono cinque cose:

- 1° l'esame di coscienza;
- 2° il dolore dei peccati;
- 3° il sincero desiderio di non commetterli più;
- 4° l'accusa completa dei peccati, senza tacerne alcuno;
- 5° fare la penitenza data dal confessore.

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

<i>Vieni Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce. Vieni, Padre dei poveri, vieni, datore dei doni, vieni, luce dei cuori.</i>	<i>Dona ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni. Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna. Amen.</i>
---	--

## LA CONFESSIONE I DIECI COMANDAMENTI

### 1° Comandamento

#### NON AVRAI ALTRO DIO FUORI CHE ME

Parlo con Dio nella preghiera almeno al mattino, prima dei pasti e la sera?

Credo in altre divinità, credenze religiose non cristiane ( es. reincarnazione), forze, energie?

Pratico culti orientali che si pongono in alternativa al cristianesimo ( reiki, meditazione trascendentale, ecc.)?

Ho avuto contatti con l'occulto (oroscopi, maghi, fattucchieri, sedute spiritiche, lettura di carte o mani o tazzine di caffè, qualsiasi altra forma di magia, ecc.)?

Ha avuto a che fare con sette pseudo religiose come testimoni di Geova, massoneria ... ecc.?

Se sono padre o madre o nonno, mi preoccupo della trasmissione della fede e della pratica religiosa dei miei figli e nipoti? Che cosa faccio in concreto per portarli a Gesù?

### 2° Comandamento

#### NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO

Offendo con la bestemmia il Nome Santo di Dio?

Nomino senza rispetto il dolce nome della Madonna e dei Santi? Se sento bestemmiare, riprendo il colpevole e riparo con una preghiera?

### 3° Comandamento

#### RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE

La domenica è il giorno della comunione con Dio, con la propria famiglia e con i più bisognosi: come la santifico?

Vado ogni domenica e feste comandate alla Santa Messa? Come mi comporto in chiesa?

Durante la settimana faccio qualche visita a Gesù Eucarestia che mi aspetta nel Tabernacolo?

Ricevo ogni domenica Gesù nella Santa Comunione in Grazia di Dio dopo essermi confessato bene? In assenza di gravi peccati è consigliata la confessione almeno mensile.

In famiglia, come mi comporto alla domenica?

Vado a trovare gli anziani e gli altri familiari più ammalati? Avendo messo Dio al primo posto con la partecipazione alla Santa Messa, quanto tempo dedico la domenica alla mia famiglia?

### 4° Comandamento

#### ONORA IL PADRE E LA MADRE

Onorare il padre e la madre significa non mancare loro mai di rispetto, ascoltarli e preoccuparsi del loro benessere spirituale, fisico e materiale. Altresì vuol dire non dar loro mai cagione di preoccupazione e di scandali che potrebbero infangare il loro nome.

Che rapporto ho con le autorità religiose e civili a cui devo obbedienza e rispetto?

Mi ricordo di far dire delle messe e di ricevere io stesso i Ss Sacramenti in riparazione dei miei parenti defunti?

### 5° Comandamento

#### NON UCCIDERE

*Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il Regno di Dio.* ( Gal 5,19-21 )

Ho rancori, odi e contese civili o penali aperte contro il mio prossimo?

Desidero e prego per i miei nemici e perché Dio mi dia il dono del vero perdono?

Cerco di stare in pace con tutti?

Ho consapevolezza che il mio corpo è sacro e che non lo devo mai ferire o danneggiare ( fumo, alcool, droga, qualsiasi forma di dipendenza, tatuaggi, piercing, ecc ...)?

Sono propenso al giudizio e alla maldicenza?

Sto attento a non ferire e diffamare gli altri con parole e gesti?

Ho praticato o consigliato: "atti contro la vita (eutanasia, aborto, legalizzazione delle droghe, cultura gay contraria alla dottrina cattolica, autolesionismo, anticoncezionali)?"

Quando vedo qualcuno che fa il male o si fa del male, intervengo con prontezza a correggerlo?

### 6° Comandamento

#### NON COMMITTERE ATTI IMPURI

Occorre rispettare il proprio corpo: «*Non sapete che voi siete tempio dello Spirito Santo e che Dio abita in voi?*».

( I Cor 3,16)

*Non sapete che gli ingiusti non erediteranno il regno di Dio?*

*Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né depravati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriacconi, né calunniatori, né rapinatori erediteranno il regno di Dio.*

( I Cor 6,9-11 )

Custodisco puri i miei pensieri, le parole e le azioni?

Ho rispetto del mio corpo non andando in giro svestito ed evitando qualsiasi atteggiamento provocatorio?

Pratico autoerotismo? Custodisco occhi e pensieri da qualsiasi sollecitazione visiva ( pornografia, frequentazioni di chat e siti)?

Uso metodi contraccettivi?( Si ricorda che alcune pillole e spirale sono metodi abortivi e non contraccettivi ).

Se sento o vedo gente che non ha rispetto del proprio corpo e di quello altrui e dice volgarità, la rimprovero?

