

## **ESAME DI COSCIENZA ADULTI**

**Categoria : PREGHIERE**

**Pubblicato da [Alba](#) in 18/4/2021**

### ESAME DI COSCIENZA ADULTI

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.

Da quanto tempo non mi confesso? Qual è la cadenza temporale delle mie confessioni e perché?

Nelle confessioni passate ho mai nascosto volutamente qualche peccato mortale? Le mie confessioni sono superficiali o volte a migliorare la mia crescita spirituale? Riesco ad essere totalmente sincero/a col mio confessore?

Da quanto tempo non ricevo l'Eucaristia?

Mi sono accostato alla Comunione avendo sulla coscienza dei peccati mortali senza essermi prima confessato?

Ho tralasciato la Santa Messa nella domenica o nelle altre feste di precetto?

Ho ostacolato altri (fidanzato/a, amici) a partecipare alla Messa?

Credo in Dio Padre, nel Figlio e nello Spirito Santo? Credo a tutti i precetti indicati dalla Chiesa o sono in disaccordo con qualcuno?

Ho messo Dio al primo posto tra i valori della mia vita?

Ho forse nascosto la mia Fede, quando dovevo manifestarla? Ho taciuto quando avrei dovuto parlare per difendere le cose sante, la Verità divina?

Prego almeno mattina e sera?

Sono sempre vigilante per cogliere i segni della Sua volontà?

Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?

Ho fatto voti o promesse a Dio e non li ho mantenuti? Ho giurato il falso?

Sono ricorso a presunti maghi o cartomanti? Credo nell'oroscopo? Sono superstizioso?

Ho bestemmiato?

Dò un sereno e perfetto esempio ai figli? Parlo con loro, quanto? Mi curo dell'anima dei figli?

Ho amato, rispettato, ubbidito, aiutato i miei genitori secondo le mie possibilità?

Ho rispettato i miei nonni? Li assisto? Li ascolto?

Ho volontariamente fatto qualcosa che abbia recato danno alla vita fisica, morale o spirituale del prossimo?

Ho istigato altri a fare il male?

Rispetto la natura?

Ho cura dell'ambiente che mi circonda?

Sono superbo? Sono vanitoso?

So perdonare? Covo rancori?

Mi sono soffermato volontariamente in pensieri e desideri poco puliti?

Ho letto o guardato riviste, libri, spettacoli osceni?

Ho commesso adulterio?

Ho custodito il pudore?

Con abiti sconvenienti o con il modo di comportarmi ho voluto suscitare in altre persone desideri o particolari attenzioni?

Sono onesto nello studio e nei ruoli sociali che ricopro?

Quello che possiedo l'ho guadagnato onestamente?

Sono eccessivamente attaccato al denaro?

Sono stato bugiardo, sleale, ingannevole?

Ho calunniato o parlato male degli altri? Ho giudicato gli altri? Ho cooperato in qualche modo al pettegolezzo insincero, ingiusto, inutile, anzi dannoso? Sono consapevole che il mio pettegolezzo/ giudizio uccide la dignità altrui?

Sono elemento di pace e di concordia o sono talvolta principio di dissapore e di malintesi, soprattutto per il cattivo uso della lingua?

So essere vero amico, disinteressato, paziente, generoso e capace del sacrificio?

Sono invidioso dei beni altrui?

Mi lamento di ciò che ho?

Mi sono arrabbiato, ho sentito antipatia, provo forse un odio incosciente? Ci sono fatti, persone, circostanze, che hanno il potere di mettermi in questo subbuglio o in questa debolezza?

Mantengo la mia modestia, semplicità, umanità del tratto, educazione di modi?

Curo la mia formazione religiosa?