
ESAME DI COSCIENZA E CONFESSIONE

Il frutto della prima settimana è il pentimento dei propri peccati, il rifiuto del peccato come Dio lo rifiuta, e la decisione quindi di cambiare la propria vita e iniziare a compiere bene il Principio e il Fondamento.

Per fare questo è necessario fare un esame di coscienza ed è molto conveniente fare una confessione generale di tutta la propria vita.

In che cosa consiste un esame di coscienza?

Un esame di coscienza consiste in ricordare i peccati che ho fatto.

Per farlo bene è necessario conviene ricordare qualcosa sulla natura del peccato.

Un peccato è una azione o pensiero consentito contro la volontà di Dio.

Questo pensiero può essere efficace o dilettevole.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025

15ª Meditazione

Il peccato può essere mortale o veniale.

Il peccato mortale implica una materia grave, una avvertenza e una volontarietà perfetta.

Se la materia è lieve, o manca la avvertenza o volontarietà perfetta, il peccato è veniale.

Il peccato mortale comporta una perdita della grazia santificante.

Per riprendere la grazia santificante è necessaria la confessione sacramentale.

Il peccato veniale non comporta la perdita della grazia, ma indebolisce l'anima e la prepara per il peccato mortale.

Il peccato mortale implica un rifiuto di Dio come finalità della mia vita.

Questo rifiuto non necessariamente è esplicito.

Appunto, per questo rifiuto Dio non è presente più nella mia anima e si perde la grazia santificante.

Le azioni morali hanno un **oggetto**, un fine o **intenzione**, e delle **circostanze**.

Oggetto, fine e circostanze sono le “fonti della moralità”.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025

15ª Meditazione

Ad esempio, posso lavorare (**oggetto**) per sfamare la mia famiglia (**fine**), troppo, veloce, da solo... (**circostanze**).

Perché l'atto umano sia buono, secondo la volontà di Dio, devono essere buoni sia l'oggetto, sia il fine, sia le circostanze.

Ad esempio, non si può mentire per guadagnare denaro per sfamare una persona. La menzogna (oggetto dell'atto) rende l'azione cattiva, anche se è per un fine buono.

Allo stesso modo, un'azione che è buona per il suo oggetto può diventare cattiva per il suo fine. Ad esempio, fare l'elemosina perché la gente mi lodi.

Le circostanze sono semplicemente aggravanti o meritorie, ma non cambiano la moralità dell'azione.

Se lo facessero, non sarebbero circostanze, ma costitutivi dell'oggetto dell'atto.

Per esempio, anche il tempo è normalmente una circostanza, mangiare carne il Venerdì Santo è un peccato (a meno che non sia di grave necessità).

Peccati di pensiero

I peccati possono essere di pensiero.

La tentazione in sé non è peccato. Il peccato è quando acconsentiamo alla tentazione.

Quando mi viene la tentazione di commettere un peccato e io resisto e la allontano da me, questo è un merito.

Se combatto con tutte le mie forze e la tentazione continua e finisco per superarla dopo un tempo, questo è più meritorio.

Se il peccato viene messo in atto, è un peccato più grave: perché dura più a lungo, perché mostra più intenzionalità, perché può fare danno ad altre persone, perché può avere delle conseguenze.

Peccati di parola

I peccati di parola si verificano, ad esempio, quando usiamo il nome di Dio invano, quando facciamo dei giuramenti inutilmente.

I peccati di parola si verificano anche quando insultiamo qualcuno con le parole, o quando parliamo male di qualcuno che è assente senza necessità, o quando seminiamo discordia tra le persone.

Peccati d'azione

Tutto ciò che va contro i dieci comandamenti, i precetti della Chiesa o i comandi legittimi dei superiori è un peccato.

I dieci comandamenti indicano i peccati gravi, che in alcuni casi possono ammettere materia lieve.

La confessione:

La materia obbligatoria della confessione è la confessione di tutti i peccati mortali in genere prossimo e in numero, dall'ultima confessione ben fatta.

Condizioni:

- + Esame di coscienza.
 - + Dolore dei peccati commessi.
 - + Proponimento di non commetterli più.
 - + Accusa sincera dei peccati.
 - + Penitenza.
-

CONFESSIONE GENERALE

Che cos'è?

È la confessione di tutti i peccati commessi nella vita.

A volte si usa fare una confessione generale dall'ultima volta che è stata fatta una confessione generale, ma significa confessarsi non dall'ultima confessione che ho fatto, ma di tutta la mia vita, dei peccati che sono già stati perdonati.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025

15ª Meditazione

È obbligatoria? No. Ma molto conveniente in questi esercizi.

Non è affatto conveniente per gli scrupolosi, che vedono il peccato dove non c'è, o il peccato grave dove è solo lieve.

Dopo gli esercizi sarà anche molto conveniente la confessione frequente.

In pratica, come si fa una confessione generale?

È utile aver fatto la meditazione sui propri peccati e usarla come guida per la confessione.

Non è necessario dire nella confessione generale tutto quello che ricordo o ho visto nella meditazione dei propri peccati. È sufficiente dire quello più importante ed avere un sincero pentimento di tutti.

Se per qualsiasi motivo non si ha accesso a un sacerdote per la confessione, è molto utile cercare la perfetta contrizione.

La contrizione è il pentimento perfetto dei nostri peccati.

Se la contrizione è imperfetta, si chiama attrizione.

La contrizione perfetta è quando mi pento del peccato commesso per amore di Dio. Questo stato di contrizione perfetta include il desiderio di confessarsi e di farlo per quanto possibile.

Che la Madonna ci aiuti ad avere un vero pentimento dei peccati.