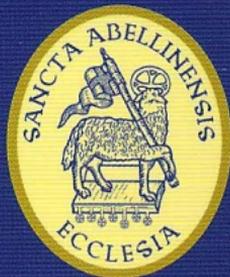
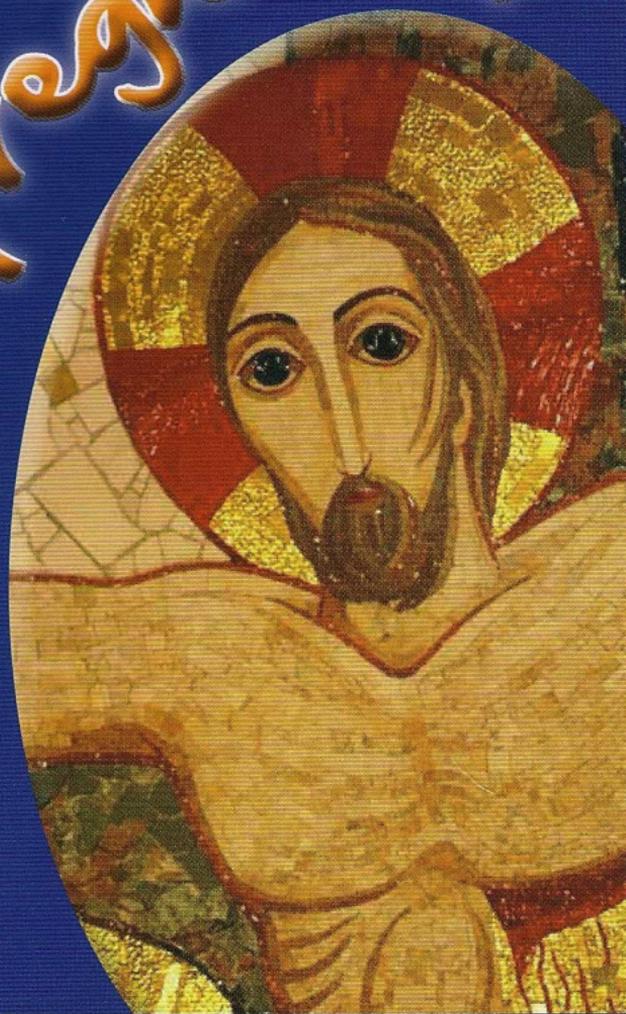


Servizio Diocesano per la
Pastorale Giovanile
di Avellino



Giovani in Preghiera







Cari giovani, siete cercatori di felicità, appassionati e mai sazi. Questa inquietudine vi accomuna. La vostra vita è il luogo da cui sale la sete di felicità: ma quale felicità cerchiamo? come la cerchiamo? quali strumenti ce ne assicurano il possesso? Qualcuno ha accusato la tradizione cristiana di opporsi alla voglia di felicità, di guardare eccessivamente al futuro dimenticando il presente. Qualche volta è stato contestato ai credenti in Cristo l'eccessivo prezzo da pagare per assicurare la felicità, o si sono loro rimproverati i modelli dal sapore rinunciatario. Le provocazioni ci sfidano e ci aiutano a pensare, facendoci riscoprire alla radice dell'esperienza cristiana la figura di Gesù, che ci ha offerto il volto di un Dio amante della vita e della felicità dell'uomo. (cf. CEI, *Lettera ai cercatori di Dio*, 2009). Possiamo dire che è nella Preghiera e principalmente nell'Eucaristia che avviene questa riscoperta, questo rinnovarsi dell'incontro con Gesù Cristo, volto rivelato del Padre. È nell'Eucaristia che il cristiano trova la felicità saziandosi di essa, vivendo ogni circostanza della vita con il sapore di questo Pane degli Angeli sulle labbra.

Questo sussidio sia per voi un aiuto nel difficile ma bel cammino della vita, alla ricerca del volto di Gesù, la cui Bellezza salverà il mondo.

† Francesco, vescovo



La nostra Fede



SEGNO DELLA CROCE

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo
Il segno della croce evoca e professa con le parole e con il gesto i due misteri principali della fede:

- Unità e Trinità di Dio
- Incarnazione, passione, morte e risurrezione di nostro Signore Gesù Cristo, per salvarci con il dono dello Spirito Santo.

PROFESSIONE DI FEDE: CREDO

Il Simbolo detto "degli Apostoli"

Io credo in Dio, Padre onnipotente,
creatore del cielo e della terra;
e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore,
il quale fu concepito di Spirito Santo,
nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato,
fu crocifisso, morì e fu sepolto;
discese agli inferi;
il terzo giorno risuscitò da morte;
salì al cielo,
siede alla destra di Dio Padre onnipotente;
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.
Credo nello Spirito Santo,
la santa Chiesa cattolica,
la comunione dei santi,
la remissione dei peccati,
la risurrezione della carne, la vita eterna.
Amen.



SACRAMENTI

I sette sacramenti della Chiesa, segni efficaci della grazia, istituiti da Gesù Cristo, per santificarci sono:

- Battesimo
- Confermazione
- Eucaristia
- Penitenza
- Unzione degli infermi
- Ordine Sacro
- Matrimonio

COMANDAMENTO DI GESÙ E DECALOGO

Nell'ultima cena Gesù ci ha lasciato il suo comandamento:

“Come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli”.

Il “comandamento nuovo” di Gesù porta a compimento l’antica alleanza, riassunta nelle dieci parole della Legge, il “decalogo”:

Io sono il Signore, tuo Dio:

- Non avrai altro Dio fuori di me.
- Non nominare il nome di Dio invano.
- Ricordati di santificare le feste.
- Onora tuo padre e tua madre.
- Non uccidere.
- Non commettere atti impuri.
- Non rubare.



- Non dire falsa testimonianza.
- Non desiderare la donna d'altri.
- Non desiderare la roba d'altri.

I dieci comandamenti sono sintetizzati da Gesù nel comandamento della carità:

- Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, e con tutta la tua forza.
- Ama il prossimo tuo come te stesso.

LE BEATITUDINI

- Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.
- Beati gli afflitti, perché saranno consolati.
- Beati i miti, perché erediteranno la terra.
- Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.
- Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.
- Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.
- Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.
- Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

I SETTE DONI DELLO SPIRITO SANTO

1. Sapienza
2. Intelletto
3. Consiglio
4. Fortezza
5. Scienza
6. Pietà
7. Timor di Dio



LE TRE VIRTÙ TEOLOGALI

1. Fede
2. Speranza
3. Carità

LE QUATTRO VIRTÙ CARDINALI

1. Prudenza
2. Giustizia
3. Fortezza
4. Temperanza

I QUATTRO NOVISSIMI

1. Morte
2. Giudizio
3. Inferno
4. Paradiso

LE SETTE OPERE DI MISERICORDIA CORPORALE

1. Dar da mangiare agli affamati
2. Dar da bere agli assetati
3. Vestire gli ignudi
4. Alloggiare i pellegrini
5. Visitare gli infermi
6. Visitare i carcerati
7. Seppellire i morti

LE SETTE OPERE DI MISERICORDIA SPIRITUALE

1. Consigliare i dubbiosi



2. Insegnare agli ignoranti
3. Ammonire i peccatori
4. Consolare gli afflitti
5. Perdonare le offese
6. Sopportare pazientemente le persone moleste
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti

I PRECETTI GENERALI DELLA CHIESA

- Partecipa alla Messa la domenica e le altre feste comandate
- Confessa i tuoi peccati almeno una volta all'anno e ricevi il Signore Gesù nell'Eucaristia almeno a Pasqua
- Osserva il digiuno e l'astinenza nei giorni penitenziali
- Celebra il matrimonio secondo la disciplina e il rito della Chiesa
- Ricordati di sovvenire alle necessità dei poveri e della comunità ecclesiale.



Invocazione e Lode



GLORIA

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

PADRE NOSTRO

Padre nostro, che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non ci indurre in tentazione,
ma liberaci dal male. Amen.

ANGELO DI DIO

Angelo di Dio, che sei il mio custode,
illumina, custodisci, reggi e governa me
che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

L'ETERNO RIPOSO

L'eterno riposo dona loro, o Signore,
e splenda ad essi la luce perpetua.
Riposino in pace. Amen.



ATTO DI FEDE

Mio Dio, perché sei verità infallibile, credo tutto quello che tu hai rivelato e la santa Chiesa ci propone a credere. Credo in Te, unico vero Dio in tre Persone uguali e distinte, Padre, Figlio e Spirito Santo.

Credo in Gesù Cristo, Figlio di Dio incarnato, morto e risorto per noi, il quale darà a ciascuno, secondo i meriti, il premio o la pena eterna. Conforme a questa fede voglio sempre vivere.

Signore, accresci la mia fede.

ATTO DI SPERANZA

Mio Dio, spero dalla tua bontà, per le tue promesse e per i meriti di Gesù Cristo, nostro Salvatore, la vita eterna e le grazie necessarie per meritarsela con le buone opere, che io debbo e voglio fare.

Signore, che io possa goderti in eterno.

ATTO DI CARITÀ

Mio Dio, ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa, perché sei bene infinito e nostra eterna felicità; e per amor tuo amo il prossimo come me stesso, e perdono le offese ricevute.

Signore, che io ti ami sempre più.

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi ca-



stighi 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.

*Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato*

(Salmo 50,3)

O Dio, abbi pietà di me peccatore

(Luca 18,14)

ALL'ANGELO CUSTODE

O Angelo Santo, che per infinita bontà di Dio sei chiamato a custodirmi, assistimi nei bisogni, consolami nelle mie afflizioni, difendimi dai nemici, allontanami dalle occasioni di peccato, fa che io sia docile e obbediente alle tue ispirazioni, proteggimi particolarmente nell'ora della mia morte, e non mi abbandonare fino a che non mi abbia guidato al mio celeste soggiorno in Paradiso. Amen.

VISITA, O PADRE

Visita, o Padre, la nostra casa e tieni lontano le insidie del nemico; vengano i santi angeli a custodirci nella pace, e la tua benedizione rimanga sempre con noi. Amen.



**Preghiere del mattino
e
Preghiere della sera**



PREGHIERA DEL MATTINO

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà per la maggior tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

O CRISTO

O Cristo, nostro Signore e nostro Dio, tu che sei la via, la verità e la vita: illuminaci e custodiscici in questo giorno; ispira le nostre azioni e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostra attività abbia da te il suo inizio e in te il suo compimento. Amen.

CUSTODISCIMI, SIGNORE

(DA UNA PREGHIERA DEL SECOLO VIII)

Signore,
resta con me in questo giorno
e anima le mie azioni
le mie parole e i miei pensieri.
Custodisci i miei piedi
perché non passeggiino oziosi,
ma mi portino incontro alle necessità degli altri.
Custodisci le mie mani
perché non si allunghino per fare il male,
ma sempre per abbracciare e aiutare.
Custodisci la mia bocca



perché non dica cose false o vane
e non parli male del prossimo,
ma sempre sia pronta a incoraggiare tutti
e benedire te, Signore della vita.
Custodisci il mio udito perché non perda tempo
ad ascoltare parole vuote e falsità,
ma sia sempre pronto ad accogliere
il tuo misterioso messaggio
per compiere, anche oggi, la tua volontà.

PREGHIERA DELLA SERA

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno. Perdonami il male oggi commesso, e se qualche bene ho compiuto, accettalo. Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli. La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

PREGHIERA VISITA, O PADRE

Visita, o Padre, la nostra casa e tieni lontano le insidie del nemico; vengano i santi angeli a custodirci nella pace, e la tua benedizione rimanga sempre con noi. Amen.

ALL'ANGELO CUSTODE

O Angelo Santo, che per infinita bontà di Dio sei chiamato a custodirmi, assistimi nei bisogni, consolami nelle mie afflizioni, difendimi dai nemici, allontanami dalle occasioni di peccato, fa che io sia docile e obbe-



diente alle tue ispirazioni, proteggimi particolarmente nell'ora della mia morte, e non mi abbandonare fino a che non mi abbia guidato al mio celeste soggiorno in Paradiso. Amen.

AL TERMINE DI QUESTO GIORNO

Al termine di questo giorno
invochiamo te, creatore di tutto:

col tuo amore di Padre
custodisci il nostro riposo.

Anche nel sopore del sonno
i nostri cuori ti sentano vicino;
e alla luce del nuovo giorno
cantino la tua gloria.

Ogni onore sia per te, Padre onnipotente,
in Gesù Cristo che, con te e per sempre, vive
nell'amore dell'unico Spirito Santo. Amen.

GRESSO
EUCARISTIA
DIOCESANA

15



**Pregchiere allo
Spirito Santo**



VIENI, O SPIRITO CREATORE

Vieni, o Spirito creatore,
visita le nostre menti,
riempi della tua grazia
i cuori che hai creato.

O dolce consolatore,
dono del Padre altissimo,
acqua viva, fuoco, amore,
santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio,
promesso dal Salvatore,
irradia i tuoi sette doni,
suscita in noi la parola.

Sii luce all'intelletto,
fiamma ardente nel cuore,
sana le nostre ferite
col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico,
reca in dono la pace,
la tua guida invincibile
ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza,
svelaci il grande mistero
di Dio Padre e del Figlio
uniti in un solo Amore.

Sia la gloria a Dio Padre
al Figlio che è risorto
e allo Spirito consolatore
nei secoli senza fine.
Amen.



**Pregchiere alla
Vergine Maria**



AVE, O MARIA

Ave, o Maria, piena di grazia,
il Signore è con te.

Tu sei benedetta fra le donne
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.
Santa Maria, Madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

SALVE, O REGINA

Salve, Regina, madre di misericordia,
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, esuli figli di Eva;
a te sospiriamo, gementi e piangenti
in questa valle di lacrime.

Orsù dunque, avvocata nostra,
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,
il frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

AVE SANTA MADRE DEL REDENTORE

O Santa Madre del Redentore,
porta dei cieli, stella del mare,
soccorri il tuo popolo
che anela a risorgere.

Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,
nello stupore di tutto il creato,
hai generato il tuo Creatore,



madre sempre vergine,
pietà di noi peccatori.

SOTTO LA TUA PROTEZIONE

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,
o santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche
di noi che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo,
o vergine gloriosa e benedetta.

ALLA MADONNA

Ricordati, o piissima vergine Maria, che non si è mai udito che qualcuno sia ricorso al tuo patrocinio, abbia implorato il tuo aiuto, chiesto la tua protezione e sia stato abbandonato. Animato da tale fiducia, a te ricorro, o Madre, o Vergine delle vergini, a te vengo e, peccatore pentito, mi prostro davanti a te. O Madre di Gesù, non disprezzare le mie preghiere, ma benevolmente ascoltami ed esaudiscimi. Amen.

(San Bernardo)

LA PREGHIERA DELL' ANGELUS

V. L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.
R. Ed Ella concepì per opera dello Spirito Santo.
Ave Maria...
V. Ecco l'Ancella del Signore.
R. Sia fatto di me secondo la tua parola
Ave Maria...



V. E il verbo si è fatto carne.

R. **E venne ad abitare in mezzo a noi**

Ave Maria...

V. Prega per noi, Santa Madre di Dio .

R. **E saremo degni delle promesse di Cristo.**

Preghiamo

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre, tu, che all'annuncio dell'Angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

3 Gloria, Eterno Riposo, Angelo di Dio.

LA PREGHIERA DEL REGINA COELI

(sostituisce l'angelus nel tempo pasquale)

Regina del Cielo, rallegrati, alleluia:

Perché Colui che meritasti di portare nel grembo, alleluia,

E' risorto come aveva promesso, alleluia.

Prega per noi il Signore, alleluia.

V. Gioisci e rallegrati, Vergine Maria, alleluia.

R. **Perché il Signore è veramente risorto, alleluia.**

Preghiamo

O Dio, che nella gloriosa risurrezione del tuo Figlio, hai ridonato la gioia al mondo intero, per intercessione di Maria Vergine, concedi a noi di godere la gloria senza fine della vita eterna.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

3 Gloria, Eterno Riposo, Angelo di Dio.



Il rosario



Il rosario è una delle preghiere mariane più care ai cattolici, è la preghiera dei semplici, “la catena dolce che ci rannoda a Dio” (Beato Bartolo Longo), che la santa Vergine, apparendo a Fatima, ha molto raccomandato e alla quale i papi hanno sempre legato particolari indulgenze.

La parola **Rosario** ha due significati principali. Un significato si riferisce all'**oggetto fisico** (che chiameremo **corona**), che si compone di una **serie di grani** di alcuni leggermente separati dagli altri, e da grani più ravvicinati, una **medaglia** e una **croce**: l'altro importante significato si riferisce alla **preghiera**, per recitare la quale si usa l'oggetto stesso.

L'oggetto fisico non è indispensabile per recitare la preghiera del Rosario, ma i grani sono un'ottima guida. Inoltre la corona, se è benedetta, è un oggetto sacro, la cui presenza nella casa di qualcuno o in tasca è, in un certo senso, un aiuto allo stato di continua preghiera a Gesù per mezzo di Maria.

Il Santo Rosario è composto da 20 Misteri della vita di Gesù e di Maria divisi in quattro serie. Essi sono: (1) i misteri **gaudiosi**, (2) i misteri **luminosi**, i misteri **dolorosi**, e (4) i misteri **gloriosi**. Dovremmo come contemplare con uno sguardo questi misteri che abbracciano tutta la vita di Gesù trasmessa dal Vangelo, il Santo Rosario infatti è una **preghiera evangelica** per eccellenza.



COME SI RECITA...

Nel nome del Padre del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

O Dio vieni a salvarmi.

Signore vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen

Atto di fede e di riparazione (della Madonna a Fatima)

(in corrispondenza del crocifisso)

Dio mio, io credo, adoro, spero e Ti amo. Ti domando perdono per coloro che non credono, non adorano, non sperano, non Ti amano.

Padre nostro *(in corrispondenza del primo grano singolo)*

3 Ave Maria *(in corrispondenza dei grani consecutivi)*

Gloria al Padre *(in corrispondenza del secondo grano singolo)*

LE CINQUE DECINE...

Annuncio del mistero *(vedi i misteri del Rosario più avanti)*

Padre nostro

10 Ave Maria

Gloria al Padre

Preghiera su richiesta della Madonna a Fatima

Gesù perdona le nostre colpe, preservaci dal fuoco dell'inferno, porta in cielo tutte le anime le più bisognose della tua misericordia. *(si può aggiungere: ...e donaci santi sacerdoti)*



I **MISTERI DEL SANTO ROSARIO**

Misteri Gaudiosi: *(Lunedì e Sabato)*

1. L'annunciazione della nascita di Gesù a Maria SS.
2. Maria SS. visita Santa Elisabetta
3. Gesù Cristo nasce povero a Betlemme
4. Gesù viene presentato al tempio
5. Gesù viene ritrovato al tempio

Misteri Luminosi: *(Giovedì)*

1. Gesù battezzato al Giordano.
2. Gesù compie il primo segno alle nozze di Cana.
3. Gesù che annuncia il Regno di Dio e invita alla conversione.
4. Gesù Trasfigurato sul monte Tabor.
5. Gesù che istituisce la Santa Eucaristia.

Misteri Dolorosi: *(Martedì e Venerdì)*

1. Gesù agonizza nel giardino degli ulivi
2. Gesù viene flagellato alla colonna
3. Gesù viene incoronato di spine
4. Gesù viene caricato della croce
5. Gesù muore in croce

Misteri Gloriosi: *(Mercoledì, Domenica)*

1. Gesù risorge
2. Gesù sale al cielo
3. Lo Spirito Santo discende su Maria e i primi cristiani
4. Maria SS. è assunta in cielo
5. Maria SS. è incoronata Regina dell'universo

Alla fine del Santo Rosario o di una sola parte si recita la Salve Regina



LITANIE LAURETANE

Signore, pietà.

Cristo, pietà.

Signore, pietà.

Cristo, ascoltaci.

Cristo, esaudiscici.

Padre del cielo, che sei Dio *Abbi pietà di noi*

Figlio, Redentore del mondo che sei Dio “

Spirito Santo, che sei Dio “

Santa Trinità, unico Dio “

Santa Maria, *Prega per noi*

Santa Madre di Dio, “

Santa Vergine delle vergini, “

Madre di Cristo, “

Madre della Chiesa, “

Madre della divina grazia, “

Madre purissima, “

Madre castissima, “

Madre sempre vergine, “

Madre immacolata, “

Madre degna d'amore, “

Madre ammirabile, “

Madre del buon consiglio, “

Madre del Creatore, “



Regina dei Patriarchi,	<i>Prega per noi</i>
Regina dei Profeti,	“
Regina degli Apostoli,	“
Regina dei Martiri,	“
Regina dei veri cristiani,	“
Regina dei Vergini,	“
Regina di tutti i Santi,	“
Regina concepita senza peccato originale,	“
Regina assunta in cielo,	“
Regina del santo Rosario,	“
Regina della Famiglia,	“
Regina della pace.	“

Agnello di Dio, che togli peccati del mondo
perdonaci, o Signore.

Agnello di Dio, che togli peccati del mondo
ascoltaci, o Signore.

Agnello di Dio, che togli peccati del mondo
abbi pietà di noi.

Prega per noi, Santa madre di Dio
Affinchè siamo fatti delle promesse di Cristo

Preghiamo

Concedi ai tuoi fedeli, Signore Dio nostro, di godere sempre la salute del corpo e dello spirito, e per la gloriosa intercessione di Maria santissima, sempre vergine, salvaci dai mali che ora ci rattristano e guidaci



alla gioia senza fine. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Secondo le intenzioni del Santo Padre e per l'acquisto delle Sante Indulgenze:

Padre Nostro

Ave Maria

Gloria al Padre

CONGRESSO
EUCARISTICO
DIOCESANO

29



**Sacramento della
Riconciliazione/
Confessione**



Il sacramento della Confessione è la celebrazione dell'amore misericordioso di Dio, che ci dona il perdono dei nostri peccati, per mezzo di Cristo morto e risorto, il quale, mediante il ministero della Chiesa, ci riconcilia, nell'Amore dello Spirito Santo, con Dio e con i fratelli. Confessarsi significa quindi:

- **porsi in ascolto della Parola di Dio e riconoscere il proprio peccato;**
- **celebrare l'Amore misericordioso di Dio Padre, che:**
 - a) rimette i nostri peccati, lavandoceli con il Sangue del Suo Figlio*
 - b) ci comunica la sua stessa Vita Divina (grazia sacramentale)*
 - c) ci riconcilia con Lui e fra di noi, ricostruendo il nostro legame di fratellanza universale*
 - d) accoglie e feconda il nostro impegno personale di continua conversione inaugurata dal Battesimo e scandita dalle esigenze della Celebrazione Eucaristica*
 - e) apre il nostro cuore pentito al soffio dello Spirito Santo, che porta verso la giustizia, la carità, la libertà, la vita e la gioia;*
- **celebrare l'Amore Trinitario di Dio:**
 - a) il Padre accoglie il figlio pentito che fa ritorno a Lui*
 - b) Cristo si pone sulle spalle la pecora smarrita per riportarla all'ovile*



SCHEMA DI ESAME DI COSCIENZA PER LA CONFESSIONE SACRAMENTALE

Primo comandamento: non avrai altro Dio fuori di me

- Come va la mia vita di preghiera?
- Come attendo al progetto di Dio su di me (santità, diventare migliore)?
- Ho partecipato a sedute spiritiche? Sono ricorso a maghi, sono superstizioso?

Secondo comandamento: non nominare il nome di Dio invano

- Ho fatto dei voti o promesse a Dio e non le ho mantenute?
- Ho bestemmiato? Ho pronunciato il nome di Dio o della Vergine invano?

Terzo comandamento: ricordati di santificare le feste

- Ho tralasciato la Messa nella domenica o nelle altre feste di precetto?
- Ho ricevuto l'Eucaristia senza aver confessato prima i peccati gravi?
- Ho taciuto peccati gravi in confessione?

Quarto comandamento: onora il padre e la madre

- Sono stato motivo di sofferenza per i genitori?
- Sono stato obbediente? Compio i miei doveri di studio o di lavoro?
- Sono caritatevole in casa e col prossimo? Ho perdonato le offese?
- Mi sono vendicato?

Quinto comandamento: non uccidere

- Ho commesso o consigliato aborto?
- Ho fatto uso di sostanze stupefacenti? Sono schiavo della gola o dell'alcool?

Sesto comandamento: non commettere atti impuri

- Ho mantenuto puro il mio corpo rispettandolo quale Dimora di Dio?
- Ho letto o guardato riviste o spettacoli immorali?
- Ho combattuto pensieri e fantasie impure? Il mio linguaggio è puro?

Settimo comandamento: non rubare

- Ho sempre rispettato i beni altrui? Ho cercato guadagni disonesti?
- Ho parlato male degli altri? Ho seminato discordie?

Ottavo comandamento: non dire falsa testimonianza

- Sono stato bugiardo? Ho calunniato? Ho espresso sospetti o giudizi temerari?

Nono comandamento: non desiderare la donna d'altri

- Ho custodito il pudore? Ho guardato altre persone con concupiscenza?

Decimo comandamento: non desiderare la roba d'altri

- Sono invidioso dei beni altrui? Sono superbo e arrogante?

