

Voglio confessarmi bene

"Il Signore vi benedica e vi protegga.

*Faccia splendere il suo volto su di voi
e vi doni la sua Misericordia.*

*Rivolga su di voi il suo sguardo
e vi doni la sua Pace."*

Dio non si scandalizza di noi, non ci giudica, non ha paura delle tenebre del male né si turba per la nostra miseria.

Si piega davanti a noi, e ci lava i piedi toccando e sanando le piaghe nascoste che noi non osiamo nemmeno toccare.

Questa è la logica di chi ama.

Confessarsi significa accogliere il dono del Cristo morto per i nostri peccati, primo dono che il Risorto consegna ai suoi discepoli nel giorno di Pasqua:

**"Ricevete lo Spirito Santo;
a chi rimetterete i peccati saranno rimessi (...)"**
(Gv 20,22-23)

Chi si confessa accoglie la Misericordia di Dio nella verità della vita, senza maschere, l'accoglie proprio lì dove l'umanità è ferita, debole... bisognosa di salvezza. Il Signore, se sinceramente pentiti, perdona tutto, a tutti, sempre.

Inizia a prepararti facendo un esame di coscienza. Sarebbe bene trovare un posto tranquillo e iniziare con una preghiera invocando il Signore perché ti illumini, quindi procedere con l'esame di coscienza. (Come mi sono comportato con Dio, con gli altri, con me stesso).

"Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, tutta l'anima e tutta la forza"

- Ho fede in Dio? Quanto conta per me Dio nelle scelte che faccio, in ciò che vivo?
- Dove investo le mie energie, i miei sentimenti, le mie sicurezze?
- O ci sono cose più importanti di Dio nella mia vita?
- Mi affido ai maghi, pratico l'occultismo? Sono superstizioso?
- Prego solo per utilità, per ricavarne beneficio?
- Quanto e come prego?
- Prego meccanicamente? Penso che sto parlando con una persona presente che mi ascolta?
- La Messa, i Sacramenti, le feste e la Domenica sono anche un momento di ristoro e crescita spirituale; ne sento mai il bisogno, come li vivo, come mi preparo?

"Vi amerete come io ho amato voi"

L'uomo è prezioso, sacro, il fratello che mi sta accanto non è territorio di conquista, non lo posso possedere, non lo posso usare, calpestare, umiliare, non gli posso togliere il necessario per la vita. Non è sufficiente non fargli del male, non si può accettare l'indifferenza, Dio ci chiede di amarlo.

Significa andargli incontro, non aspettare che lui si avvicini.

La famiglia: luogo dove vivere e crescere

- Rispetto i genitori?
- Il dialogo nella mia famiglia è superficiale oppure riguarda anche i sentimenti, desideri, bisogni?
- Aiuto i miei famigliari in difficoltà, mi accorgo dei loro bisogni anche inespresi, rispetto i loro sentimenti?
- Il mio comportamento in famiglia, le mie parole, aiutano a creare un clima positivo e disteso? Cerco di essere costruttivo oppure sono assente, aggressivo o polemico?
- Il matrimonio è il luogo dove realizzarmi come persona e crescere come cristiano: m'impegno a costruirlo giorno per giorno, oppure lascio che vada alla deriva, in balia degli eventi e del tempo?
- Come educo i figli? So amarli, ascoltarli, guidarli, correggerli oppure mi preoccupo solo della loro vita fisica e materiale fuggendo dalle mie responsabilità?

I beni materiali: a servizio dell'uomo

- Il Signore dice "non rubare": cerco di appropriarmi di beni altrui, ho frodato?
- Sono onesto, rispetto le leggi dello Stato? Se sono datore di lavoro; sono giusto nel retribuire i dipendenti, qual è il mio atteggiamento verso di loro? Se sono dipendente: lavoro con impegno e professionalità?
- Gioco d'azzardo; quanto ci conto e quanto spendo?
- So condividere con chi ha bisogno?
- Ho danneggiato cose d'altri e/o pubbliche?

La vita: bene sacro affidato da Dio

- Ho attentato alla vita e all'integrità fisica mia e del mio prossimo? Come mi comporto al volante? Rispetto il codice stradale? Pratico sport pericolosi?
- Ho fatto uso di droga, abusando di alcool...? Oppure ho desiderato, augurato la morte a qualcuno?
- Il cristiano ama la vita di tutti, e rifiuta la cultura di morte; l'aborto, l'eutanasia, la pena di morte, la guerra... conosco veramente l'insegnamento della Chiesa?
- L'aborto è l'uccisione di un innocente che ha tutto il diritto di nascere, è un crimine contro la vita: ho praticato l'aborto, l'ho consigliato o ho spinto qualcuno a farlo? Perché?

Dio amato, proclamato e testimoniato

- Rispetto Dio, il suo Nome, e le sue cose: i santi, la Chiesa, i pastori ed i ministri, il popolo cristiano?
- Mi faccio riconoscere come cristiano oppure lo nascondo?
- Perché lo faccio?

La sessualità: via verso la comunione

- La sessualità è parte integrante della nostra persona ed è una cosa buona, elemento fondamentale di relazione e fonte di identità personale. È Dio che l'ha voluta e pensata e la Chiesa custodisce e annuncia con fedeltà il progetto di Dio.
- Ho cercato di conoscere ed accogliere questo progetto e di viverlo, oppure mi basta il sentire comune?
- La pornografia, la prostituzione, l'uso sbagliato di internet...rendono le persone e l'intimità merce e cosa volgare: come mi comporto?
- L'uso della sessualità fuori dal matrimonio svilisce il progetto di Dio sull'uomo e la sessualità. Ho relazioni extraconiugali? Come vivo il mio fidanzamento da questo punto di vista? Sono fedele?
- Per gli sposi: faccio uso di anticoncezionali?

Vivere in comunità

- Il cristiano è figlio della luce: dico il falso, accomodo la verità a mio vantaggio?
- L'odio e il rancore sono opposti all'amore: so perdonare o almeno mi sforzo? Ho desideri di vendetta?
- La lingua ferisce più della spada (la lingua non ha ossa, ma spezza le ossa): io come parlo del prossimo?
- Pretendo di avere sempre ragione? So ascoltare chi mi sta accanto? So valorizzare le persone con le quali vivo e lavoro? Sono superbo?

Il rito (come ci si confessa)

- Entrando nel confessionale mettiti in ginocchio oppure siediti
- Insieme al sacerdote inizia facendo il segno della croce:

**nel nome del Padre
e del Figlio
e dello Spirito Santo**



- Al saluto del sacerdote o alla sua invocazione rispondi: "Amen"
- È bene dire quanto tempo è passato dalla tua ultima confessione. Puoi riferire brevemente circa la tua situazione di vita, il lavoro che fai... per aiutare il sacerdote a capirti meglio.
- Confessa i tuoi peccati in maniera chiara e sincera.

Il peccato è grave quando ci sono questi tre elementi:

1. Materia grave

(che sia oggettivamente un peccato mortale)

2. Piena avvertenza / consapevolezza

(che lo sappia e che sia cosciente anche mentre lo sto compiendo)

3. Deliberato consenso

(che io lo voglia, che sia una mia libera decisione)

- Ascolta i consigli del sacerdote e chiedigli spiegazioni se non capisci qualcosa. Ascolta attentamente la penitenza che ti dà perché è l'atto che farai per mostrare a Dio il tuo pentimento e la volontà di cambiare.
- A questo punto esprimi il dispiacere d'aver peccato ed il desiderio di non peccare più dicendo l'Atto di dolore o l'Oh, Gesù d'amor acceso...
- Il sacerdote **stenderà su di te la mano** e a nome di Dio ti darà l'assoluzione dai peccati. Alle parole

"Io ti assolvo dai tuoi peccati, nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo."
segnati con il segno della croce dicendo: "Amen".

- Il sacerdote ti saluta: "Il Signore ti ha perdonato, va' in pace"; rispondigli: "Rendiamo grazie a Dio" e quindi puoi uscire dal confessionale.