

# 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.