

stiana? Mi impegno a trasmettere ai figli la fede, formandoli alla preghiera e all'onestà?

- Sono convinto/a che il mio matrimonio sia indissolubile al di là di qualunque fatica e di qualunque mancanza del mio coniuge? Sono fedele verso il mio coniuge o ho commesso adulterio?
- Vivo la vita coniugale secondo l'insegnamento della Chiesa? Ho utilizzato mezzi contraccettivi?
- Rispetto il legame e la fedeltà delle altre coppie senza desiderare l'uomo o la donna d'altri?
- Ho indotto qualcuno a peccare?
- Ho dato scandalo con il mio modo di vestire, di agire o di parlare?
- Ho compiuto con diligenza il mio lavoro professionale o di studente?
- Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, detrazioni, giudizi temerari, maledicenze, violazione di segreti?
- Se ho ricevuto del male, ho perdonato, o conservo rancore, odio, desiderio di vendetta? Ho insultato, detto parole cattive...?
- Ho rubato o trattenuto cose non mie? Ho imbrogliato nel vendere, nel comprare, o nel lavorare? Ho dato la giusta paga al dipendente? Ho danneggiato il datore di lavoro? Ho pagato le tasse dovute? Ho restituito quanto ho sottratto e ho riparato i danni arrecati? Ho invidiato o desiderato i beni degli altri? Ho sprecato il tempo e le cose? Ho avuto rispetto per la natura e per l'ambiente?
- Ho omesso un bene che era per me possibile realizzare?

◆ Dopo aver fatto con calma, nella preghiera, l'esame di coscienza, **chiedo perdono a Dio per le mie mancanze.**

◆ Mi propongo di correggermi con la sua grazia.

◆ Vado dal sacerdote per celebrare il sacramento della Riconciliazione (*anche detto della Penitenza o Confessione*).

Se al momento stai vivendo **situazioni particolari** (*convivente, divorziato risposato, cristiano non cattolico...*), informa il sacerdote confessore, perché ti aiuti a capire se puoi ricevere l'assoluzione sacramentale e la comunione eucaristica.

IN CONFESSUALE

♦ Dopo aver detto il tempo trascorso dall'ultima confessione, faccio sapere al sacerdote il mio stato di vita (es. celibe/nubile, fidanzato/a, sposato/a, vedovo/a, consacrato/a...), per aiutarlo a situare nel giusto contesto quanto gli dirò.

Poi **confesso i miei peccati**, chiamandoli per nome senza vergogna e senza giustificarmi, come farei dal medico nell'indicare i sintomi della mia malattia.

Ascolto con attenzione quanto mi dirà il sacerdote e accolgo la penitenza, impegnandomi ad eseguirla.

Infine, esprimo il mio pentimento (*con queste o altre parole*):

**Pietà di me, o Signore,
secondo la tua misericordia.
Non guardare ai miei peccati
e cancella tutte le mie colpe;
crea in me un cuore puro
e rinnova in me uno spirito di fortezza e di santità.**



♦ Ricevo quindi l'assoluzione da parte del sacerdote.

♦ Uscito dal confessionale, ringrazio il Signore che mi ha accolto e perdonato. **Riconciliato con Dio, sarò esempio di riconciliazione con il prossimo.**

«È solo la misericordia di Dio che ci muove ad una conversione giusta. Il cambiamento durevole nel tempo è quello che facciamo spinti ed attratti dall'amore di Dio. Noi rimaniamo scossi quando, benché peccatori, benché colpevoli di una determinata cosa, ci scopriamo amati da Dio così tanto che Cristo è salito sulla croce anche per la nostra redenzione. La sorpresa di scoprirsi amati è la più forte e radicale decisione di rinunciare al male e di abbracciare una vita di virtù. Scoprirsì amati commuove, porta al pentimento, a riconoscere il peccato, a confessarlo e a domandare perdono. Ed è l'amore con il quale il Signore mi raggiunge la forza con cui mi difenderò in futuro dal peccato.»

Marko I. Rupnik, L'esame di coscienza. Per vivere da redenti, Lipa, 2008, p.78



“È IN TE
LA SORGENTE DELLA VITA,
ALLA TUA LUCE
VEDIAMO LA LUCE.”
(Sal 36,10)

5

**Un piccolo aiuto per prepararsi
al sacramento della Riconciliazione**

PRIMA DI ENTRARE NEL CONFESSUALE

♦ Rivolgo la mia attenzione al mio Signore e Salvatore per prendere coscienza della sua presenza e del mio desiderio di aprirmi a Lui. **Invoco lo Spirito Santo.**

♦ Passo in rassegna il tempo trascorso dall'ultima confessione, ri-cordo (dal latino *re-* indietro e *cor* cuore: **richiamo al cuore**) i benefici ricevuti da Dio e lo ringrazio.

♦ Chiedo la grazia di conoscere i miei peccati.

♦ Alla luce della Parola di Dio, guardando Gesù, crocifisso, morto e risorto per noi, vivo e presente in mezzo a noi (“*Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo.*” Mt 28,20), chiedo conto a me stesso, dall'ultima confessione fino a questo momento, dei **pensieri**, delle **parole**, delle **opere** e delle **omissioni** (ciò che avrei dovuto o potuto fare e non ho fatto).

Mi può aiutare nell'esame di coscienza ricordare che:

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: se avete amore gli uni per gli altri.*” (Gv 13,34-35)

Il “comandamento nuovo” di Gesù porta a compimento l'antica Alleanza, riassunta nelle dieci parole della Legge, il **“Decalogo”** (Dt 5,6-21):

Io sono il Signore, tuo Dio:

- 1° Non avrai altro dio fuori di me.
- 2° Non nominare il nome di Dio invano.
- 3° Ricordati di santificare le feste.
- 4° Onora tuo padre e tua madre.
- 5° Non uccidere.
- 6° Non commettere atti impuri.
- 7° Non rubare.
- 8° Non dire falsa testimonianza.

9º Non desiderare la donna d'altri.

10º Non desiderare la roba d'altri.

I dieci comandamenti sono sintetizzati da Gesù nei due comandamenti di carità: **"Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Amerai il tuo prossimo come te stesso."** (Mt 22,37-40)

Gesù ha poi detto e vissuto le **Beatitudini**, che descrivono il Suo Volto e descrivono il cristiano, un uomo vero perché aderisce a Colui che lo ha creato e lo ama, per cui il suo cuore è fatto. A questo uomo Gesù si rivolge chiamandolo "beato", felice. La gioia che le Beatitudini promettono è la gioia stessa di Gesù: una gioia cercata e trovata nell'obbedienza al Padre e nel dono di sé ai fratelli:

**Beati i poveri in spirito,
perché di essi è il regno dei cieli.**

**Beati quelli che sono nel pianto,
perché saranno consolati.**

Beati i miti, perché avranno in eredità 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 la giustizia,
perché di essi è il regno dei cieli.**

**Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguitaranno e,
mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per
causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è
la vostra ricompensa nei cieli.** (Mt 5,1-12)

Gesù ci ha lasciato anche la regola d'oro: **"Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fate lo a loro."** (Mt 7,12)

Infine, per garantire ai fedeli il minimo indispensabile dello spirito di preghiera, della vita sacramentale, dell'impegno morale e della crescita dell'amore di Dio e del prossimo, la Chiesa ha stabilito **cinque precetti**:

1. partecipare alla Messa la domenica e le altre feste comandate e rimanere liberi da lavori e da attività che potrebbero impedire la santificazione di tali giorni;

2. confessare i propri peccati, ricevendo il Sacramento della Riconciliazione almeno una volta all'anno;

3. accostarsi al Sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua;

4. astenersi dal mangiare carne e osservare il digiuno nei giorni stabiliti dalla Chiesa;

5. venire in aiuto alle necessità materiali della Chiesa, ciascuno secondo le proprie possibilità.

(Compendio Catechismo Chiesa Cattolica, n. 432)

**Possono inoltre aiutarmi nell'esame di coscienza,
senza pretesa di essere esaustive, queste domande:**

- Ho dimenticato o tacito di proposito dei peccati gravi nelle confessioni passate? Ho fatto la penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me compiuti?
- Che posto ha Dio nella mia vita? Mi ricordo di ringraziarlo, o c'è qualche idolo (ricchezza, bellezza, prestigio, potere...) a cui sacrifico la maggior parte dei miei sforzi e ambizioni?
- Ho fiducia nel Signore e so affidarmi a lui? Ho fede anche nel momento della prova e della sofferenza? Trovo tempo per la preghiera nella mia giornata? Cerco occasioni per ascoltare la Parola di Dio e leggere il Vangelo? Cerco di approfondire la mia fede? C'è qualche aspetto della fede che non accetto?
- Sono superstizioso? Ho amuleti o portafortuna? Sono andato da indovini, maghi, cartomanti? Ho assistito a sedute spiritiche, ecc.?
- Ho nominato il nome del Signore, della Madonna e dei Santi senza rispetto? Ho bestemmiato? Quando sento qualcuno bestemmiare, faccio interiormente un atto di amore e recito una preghiera in riparazione dell'offesa? Correggo nei debiti modi chi bestemmia perché non lo faccia più, almeno per rispetto verso coloro che amano Dio?
- Ho mancato di rispetto per cose, luoghi o persone sacre?
- Considero la Chiesa corpo di Cristo e ho amore per la comunità cui appartengo, sapendo che Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei?
- Ho criticato il Papa, ho contestato le verità della fede cattolica?
- Ho santificato, con la partecipazione alla Santa Messa, tutte le domeniche e le feste di prece? Arrivo puntuale alle celebrazioni? Durante la Santa Messa mi sono distratto volontariamente, ho chiacchierato, ho disturbato gli altri?
- Ho fatto la Santa Comunione in stato di peccato mortale senza essermi prima confessato? Ho rispettato il digiuno di almeno un'ora prima di ricevere la Santa Comunione?
- Ho lavorato anche di domenica (senza un vero e grave motivo o senza una necessità impostami dal mio lavoro) senza riservarmi il tempo necessario per il riposo, la preghiera e la famiglia?
- Ho avuto vergogna di farmi riconoscere in pubblico come cristiano?
- Ho agito contro coscienza, per timore o per ipocrisia?
- Ho rispettato e onorato i miei genitori? Ho prestato loro aiuto nelle necessità spirituali e materiali?
- Rispetto la dignità di ogni persona?
- Rispetto il valore sacro di ogni vita umana, dal suo concepimento fino alla sua conclusione naturale? Ho procurato o consigliato l'aborto e l'eutanasia?
- Ho attentato alla vita e all'integrità fisica del prossimo?
- Ho rispetto per la mia vita e per quella degli altri, soprattutto dei più deboli, o sono prepotente e violento con gli amici, in famiglia, nella società?
- Ho fatto uso di droga, l'ho diffusa? Ho ecceduto nel consumo dell'alcool?
- Guido con prudenza sulla strada oppure ho messo in pericolo la mia vita e quella degli altri?
- Dono tempo e aiuto alle persone più bisognose, ai miei familiari, agli anziani, ai poveri, agli ammalati..., o penso solo a me stesso?
- Sono stato superbo? Orgoglioso? Avaro? Mi sono lasciato dominare dall'ira? Dalla gola? Dall'invidia? Dalla pigrizia? Dalla lussuria?
- Ho conservato puro e casto il mio corpo, pensando che è tempio dello Spirito Santo? Ho turbato la vista e il cuore con spettacoli immorali o con la pornografia?
- Ho commesso atti impuri da solo o con altri?
- Vivo cristianamente, nella castità e nel rispetto, il tempo del fidanzamento?
- Sto vivendo con qualcuno come se fossi sposato, quando non lo sono?
- Curo il rapporto con mia moglie/marito? Dedico ai figli tempo e attenzione per la loro educazione umana e cri-