

limiti nelle relazioni così da chiedere, con umiltà, di essere perdonato?

- Sono capace di perdonare o conservo nell'animo risentimenti e desiderio di vendetta? Nella mia azione di perdono è presente lo sforzo di aiutare il fratello a riprendersi dal male commesso?

6. Sopportare le persone moleste

- Sono di peso o di aiuto ai fratelli con cui vivo? Sono attento ad evitare un atteggiamento che rende problematici e poco sereni i rapporti con la mia persona? Rendo pesanti le mie responsabilità perché tendo ad impormi più che a servire?
- Accetto i limiti degli altri con pazienza e tolleranza? Oppure cerco di gettare discredito magari arrivando alla menzogna e alla calunnia?

7. Pregare per tutti

- C'è, nella mia giornata, il tempo per la preghiera? Vivo, ogni domenica, la festa dell'incontro col Signore nella Parola e nell'Eucaristia? La mia preghiera è l'espressione sentita di un incontro col Signore o un'abitudine distratta senza cuore e con molta stanchezza?
- Apro il dono della preghiera all'intercessione per i fratelli? So accogliere nella mia preghiera le necessità del mondo e della chiesa?

3. LA CONFESSIO FIDEI

Dopo aver riconosciuto i tuoi peccati, mentre ti accingi a ricevere nel Sacramento

il perdono, impegnati in un percorso o in un atteggiamento che vuole lottare contro un tuo difetto ricorrente. Questo potrebbe diventare il tuo proposito della Confessione.

Fermati, dopo la confessione, a ringraziare il Signore gustando la gioia del perdono e concretizzando il tuo desiderio di bene.

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo
con tutto il cuore dei miei peccati,
perché peccando
ho meritato i tuoi castighi
e molto più perché ho offeso Te,
infinitamente buono e degno
di essere amato sopra ogni cosa.
Propongo col Tuo santo aiuto
di non offenderTi mai più
e di fuggire le occasioni di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.

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 forza
e di santità

Guida al sacramento della Riconciliazione



*Poniamo di nuovo al centro
con convinzione
il sacramento
della riconciliazione,
perché permette di toccare con mano
la grandezza della misericordia.
Sarà per ogni penitente
fonte di vera pace interiore*

(Papa Francesco)

LA CONFESSIONE è celebrazione dell'amore misericordioso del Signore, riconciliazione con Lui e con i fratelli. Preparati con un profondo e, se necessario, prolungato esame di coscienza. Ti proponiamo tre momenti:

la confessio laudis

la confessio vitae

la confessio fidei.

1. LA CONFESSIO LAUDIS

Loda e ringrazia il Signore per i doni che ti rivelano la Sua misericordia:

la vita, la fede, la famiglia, gli amici, il lavoro, le gioie e anche le fatiche che ti aiutano ad amare e ad essere dono...

Loda il Signore per il Sacramento che stai per celebrare: il Padre ti abbraccia e ricostruisce la libertà che hai perduto con il peccato.

2. LA CONFESSIO VITAE

Lasciati guidare dalla parola del Signore che, meditata con la Chiesa e nella Chiesa, diventa criterio di giudizio sugli orientamenti di fondo e sui comportamenti pratici della tua vita oggi, spingendoti a riconoscere i tuoi peccati, cioè le tue mancate risposte all'amore misericordioso del Signore.

Per un buon esame di coscienza tieni dunque presente tutta la morale cristiana e l'intera gamma dei comandamenti, che Gesù, senza abolirne alcuno, ha riassunto nel grande comandamento dell'amore per Dio e per i fratelli.

Confrontati anzitutto con le esigenze della tua relazione con Dio (la fede e la speranza in lui e nella sua Parola, l'amore per lui, la vita sacramentale, la preghiera, ecc...).

Interrogati poi sulle esigenze che scaturiscono dalla tua relazione con il prossimo nell'ambito della tua vita familiare, lavorativa, sociale, economica e politica, senza dimenticare la sfera della sessualità.

Poni infine attenzione non solo a quello che hai fatto nel male, ma anche a ciò che non hai fatto nel bene (i peccati di omissione), verificando la tua esistenza quotidiana sulle grandi virtù della vita cristiana.

Qui di seguito non troverai un esame di coscienza completo, ma un aiuto a misurarti sulle opere di misericordia spirituali, che papa Francesco vuole particolarmente messe in luce durante questo Giubileo straordinario della Misericordia.

Esame di coscienza:

1. Istruire gli ignoranti:

- Approfondisco la mia fede ascoltando la Parola, frequentando l'Eucaristia festiva? Cerco di dare una risposta ai miei dubbi per dare ragione alla mia fede?
- So dare testimonianza della mia fede? Mi preoccupo anche della formazione religiosa dei miei figli e delle persone a me affidate?

2. Consigliare i dubbiosi

- Ho prima di tutto l'umiltà di chiedere

consiglio? Sono invece presuntuoso, incapace di accogliere come un dono il modo di vedere e l'esperienza degli altri? So dialogare con fiducia, franchezza, mitezza e pazienza?

- So consigliare con discrezione, con finezza d'animo senza pretendere che il mio consiglio sia immediatamente accettato e condiviso?

3. Consolare gli afflitti

- Ho riconoscenza verso chi mi è stato vicino in un momento di dolore e di fatica? So ringraziare per il bene ricevuto? Riconosco nella consolazione avuta un segno della misericordia del Signore?
- Sono attento alla sofferenza del fratello? Sono capace di ascolto, di condivisione, di solidarietà? Trovo il tempo per visitare gli ammalati, per essere vicino alle persone sole o anziane?

4. Correggere i peccatori

- Sono disponibile a lasciarmi correggere? Accolgo come un dono la correzione ricevuta o mi difendo subito senza accogliere la possibilità di cambiamento offertami dalla correzione? Perché non mi lascio correggere?
- Mi faccio carico degli sbagli di mio fratello? Lo correggo con gentilezza distinguendo il male che è sempre da condannare dal fratello che è sempre da aiutare con comprensione e bontà d'animo?

5. Perdonare chi ci ha offeso

- So chiedere perdono? Riconosco i miei