



Guida al Sacramento della Riconciliazione Per confessarsi bene

1. Perché confessarsi

Se amiamo una persona o una cosa vogliamo averla sempre vicino e godiamo della sua presenza, desideriamo conoscerla meglio. Inoltre, ci piace farla conoscere agli altri e se sentiamo che viene aggredita la proteggiamo e soffriamo se viene offesa.

Amiamo solo ciò che sentiamo che è prezioso. Le cose preziose hanno la capacità di aumentare la qualità della nostra vita, di farci stare meglio, per noi sono dei valori. Perdere ciò che ha valore significa diminuire la qualità della vita e quindi stare peggio.

L'uomo in se stesso, con la sua vita, la sua dignità, il suo corpo e la sua interiorità in operosa relazione con Dio è il centro dei comandamenti. Se l'uomo è un valore allora comprendiamo bene perché il Signore dica che dobbiamo amarci: è l'unica relazione che rispetti e promuova la persona.

Violare i comandamenti non è trasgredire una semplice norma, è diventare meno uomini, meno felici. Crescere nei valori, difenderli e promuoverli significa diventare sempre più “ad immagine di Dio” e dunque realizzarsi come uomini.

I comandamenti di Dio sottolineano quali sono i valori più importanti senza i quali l'uomo peggiora la sua vita. Tramite i comandamenti Dio dice: “*Uomo, tu vali, sei prezioso: non perdere te stesso!*”

2. Come confessarsi

Inizia a prepararti anche un giorno prima facendo un esame di coscienza curato.

È bene trovare un posto tranquillo e iniziare con una preghiera invocando il Signore perché ti illumini nell'esame di coscienza.

3. Il rito

- Insieme al sacerdote inizia la celebrazione segnandoti: ‘*Nel nome del Padre del Figlio e dello Spirito Santo*’
- 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.
- 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 di aver peccato ed il desiderio di non peccare più dicendo l'atto di dolore: *'Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.'*
- Detto l'Atto di dolore il sacerdote stenderà su di te la mano e a nome di Dio ti darà l'assoluzione dai peccati. Alle parole *'Ti assolvo nel nome del Padre...'* segnati con il segno della croce dicendo: *'Amen'*

Il sacerdote ti saluta: *'Il Signore ti ha perdonato, vā in pace!'*, rispondigli: *'Rendiamo grazie a Dio!'*

4. L'esame di coscienza

Dio mi ha donato la fede

Credo in Dio, nel suo amore?
 Lo cerco e lo ringrazio nella preghiera?
 Mi affido a lui?
 Vivo le difficoltà quotidiane con fede o mi scoraggio?
 Ho offeso il suo nome?
 Trovo il tempo per alimentare e formare la mia fede?
 Ho prestato fede a credenze superstiziose?

Dio mi ha donato i fratelli

Sono capace di amare gli altri e ricercare il loro bene?
 So vedere gli aspetti positivi di ogni persona?
 Ho chiesto scusa quando ho offeso qualcuno?
 Ho perdonato sinceramente le offese ricevute?
 Mi prendo cura degli anziani e dei più deboli? Pratico la carità verso i poveri?

Dio mi ha donato la Chiesa

Ho tralasciato l'Eucaristia domenicale?
 Vi partecipo con fede e attenzione, cercando di farla diventare una realtà viva e operante nella mia vita?
 Mi prendo cura della mia Parrocchia rendendomi disponibile per qualche servizio?

Dio mi ha donato la vita quotidiana

Vivo il mio dovere quotidiano con fedeltà? Denuncio le ingiustizie attorno a me?
 Contribuisco al bene comune dimostrandomi cittadino onesto e responsabile?
 Sono attento a creare dialogo con tutti o mi presto a facili pregiudizi?
 Ho fatto del male con la menzogna, la maledicenza, il furto, la violenza, l'ingiustizia, l'odio?
 Do testimonianza della mia fede negli ambienti di lavoro, di svago, sportivi, scolastici?

Dio mi ha creato e mi ha donato la creazione

Mi sforzo di correggere le mie passioni egoistiche: superbia, avarizia, invidia, ira, sensualità, gola, pigrizia?
 Sono capace di presentarmi agli altri nella verità di me stesso?
 Ho rispetto del mio corpo e di quello degli altri?
 Rispetto la natura e il territorio in cui vivo?