

# La CONFESSIONE

## IL SACRAMENTO DELLA PENITENZA DELLA RICONCILIAZIONE, DEL PERDONO, DELLA CONFESSIONE

(A CURA DEL COMITATO PER IL GIUBILEO)

- Perché confessarsi.
- Come confessarsi.
- Cosa confessare.
- L'esame di coscienza.
- Atto di dolore.

“Ordinariamente Dio Padre concede il suo perdono mediante il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione. Il cedimento consapevole e libero al peccato grave, infatti, separa il credente dalla vita di grazia con Dio e perciò stesso lo esclude dalla santità a cui è chiamato. La Chiesa, avendo ricevuto da Cristo il potere di perdonare in suo nome, è nel mondo la presenza viva dell'amore di Dio che si china su ogni umana debolezza per accoglierla nell'abbraccio della sua misericordia”.

### **PERCHÈ CONFESSARSI**

Perché siamo peccatori! Ossia pensiamo e operiamo in modo contrario al Vangelo. Chi dice di essere senza peccato è bugiardo oppure cieco.

Nel sacramento Dio perdona i figli che, avendo contraddetto la loro identità, confessano le loro miserie e insieme la sua misericordia. Poiché il peccato di uno solo reca danno al corpo di Cristo che è la Chiesa, il sacramento ha come effetto anche la riconciliazione con i fratelli.

### **COME CONFESSARSI**

Non è sempre facile confessarsi: non si sa che dire, si ritiene non necessario rivolgersi al prete...

Non è facile neppure confessarsi bene: oggi come ieri, la difficoltà più grande è l'esigenza di orientare di nuovo pensieri, parole e azioni colpevolmente distanti dal Vangelo. Occorre “un cammino di autentica conversione, che comprende sia un aspetto “negativo” di liberazione dal peccato sia un aspetto “positivo” di scelta del bene, espresso dai valori etici contenuti nella legge naturale, confermata e approfondita nel Vangelo. E' questo il contesto adatto

per la riscoperta e la intensa celebrazione del sacramento della Penitenza nel suo significato più profondo”.

Il percorso comincia

- dall'**ascolto** della voce di Dio e prosegue
- con l'**esame di coscienza**,
- il **pentimento**,
- l'**accusa** dei peccati al sacerdote,
- il **proposito** della soddisfazione,
- l'invocazione della misericordia divina elargita mediante l'**assoluzione**,
- la **lode** per il perdono ricevuto,
- la **vita rinnovata**.

## **COSA CONFESSARE**

“Colui che deve ottenere la riconciliazione con Dio e con la Chiesa, deve confessare al sacerdote tutti i peccati gravi che ancora non ha confessato e di cui si ricorda dopo aver accuratamente esaminato la propria coscienza. Sebbene non sia in sé necessaria, la confessione delle colpe veniali è tuttavia vivamente raccomandata dalla Chiesa” (dal Catechismo della Chiesa Cattolica).

## **ESAME DI COSCIENZA**

Consiste nell'interrogarsi sul male fatto e il bene omesso: verso Dio, il prossimo e se stessi.

### ***Nei confronti di Dio***

Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?

Partecipo alla Messa regolarmente la domenica e le feste di precetto?

Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?

Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?

Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?

Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?

Mi ribello davanti ai disegni di Dio? Pretendo che egli compia la mia volontà?

### ***Nei confronti del prossimo***

So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?

Giudico senza pietà in pensieri e parole?

Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?

Sono invidioso, collerico, riesco ad essere imparziale?  
Ho cura dei poveri e dei malati?  
Sono onesto e giusto con tutti?  
Ho istigato gli altri a fare il male?  
Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?  
Come vivo le responsabilità educative verso i figli?  
Onoro e rispetto i miei genitori?  
Ho rifiutato la vita appena concepita? Ho aiutato a farlo?  
Ho rispetto per l'ambiente?

### ***Nei confronti di sé***

Esagero nel mangiare, bere, fumare?  
Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?  
Come uso il mio tempo? Sono pigro? Voglio essere servito?  
Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?  
Medito vendette, nutro rancori?  
Sono mite, umile, costruttore di pace?

### ***Formula per l'Assoluzione pronunciata dal sacerdote***

Dio Padre di misericordia  
Che ha riconciliato a sé il mondo con la morte e resurrezione del Suo Figlio  
Mediante il ministero della Chiesa (il servizio dei sacerdoti)  
Ti conceda il perdono e la pace  
E io ti assolvo dai tuoi peccati  
Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

### ***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 prossime di peccato.  
Signore, misericordia, perdonami.

### ***Oppure***

Signore Gesù, Figlio di Dio,  
abbi pietà di me peccatore.

*Oppure*

Signore Gesù,  
per il mistero della tua morte e risurrezione,  
liberami dai miei peccati  
e donami la pace,  
perché io porti frutti di carità, di giustizia e di verità.

***Come si fa un buon esame di coscienza***  
*(da don Andrea Gasparino)*

Il Sacramento della Confessione staccato dalla parola di Dio non ha senso. Per prepararti a ricevere il sacramento del perdono la Chiesa ti chiede di esaminare la tua coscienza confrontandoti con la Parola di Dio. Tutto il messaggio di Cristo può essere riassunto in due importanti pagine dei Vangeli: il testo delle beatitudini (Mt 5,3-10) e il testo sull'amore di Dio e del prossimo (Mt 12,29). Ti presentiamo una traccia efficace per la tua preparazione al sacramento.

## **LE BEATITUDINI**

### ***1. Beati i poveri in spirito perché di essi è il Regno dei cieli***

Beato chi è umile, chi sente il suo nulla ma confida in Dio. Beato chi sente la sua dipendenza completa da Dio. Beato chi accetta il progetto di Dio su di lui.

- Sono umile?
- Cerco in modo disordinato la stima degli altri?
- Mi deprimò quando sono trascurato?
- Ho l'abitudine di fare la vittima?
- Voglio essere al centro dell'attenzione nelle cose che faccio?
- Parlo molto di me stesso e delle mie cose?
- Metto il mio successo prima delle persone?
- Ho complessi di inferiorità che bloccano i miei doveri?
- Ho l'abitudine di umiliare gli altri? Emargino qualcuno?
- Sono geloso dei successi altrui?
- Sfrutto i doni di Dio o tengo sotterrato qualche dono?
- Sono riconoscente dei doni di Dio: li guardo con frequenza e ne ringrazio?

### ***2. Beati gli afflitti perché saranno consolati***

Beato chi sa piangere sui propri errori. Beato chi sa piangere con chi piange. Beato chi paga, soffre e lotta contro le ingiustizie e per i mali del mondo.

- So chiedere perdono dei miei sbagli?
- Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno?
- Ho il coraggio dell'autocritica quando sbaglio o sono debole?
- Ho ricevuto qualche volta il sacramento della Riconciliazione senza pentimento? (la confessione senza pentimento è confessione nulla).
- Dopo una mancanza ho l'abitudine di commiserarmi invece di pentirmi e ripartire?
- So piangere con chi piange?
- Ho avuto il cuore duro verso qualche sofferenza?
- Ho chiuso gli occhi di fronte a qualche necessità dei fratelli?
- Nella mia famiglia trascuro qualche persona?
- Prendo parte a tutte le pene della mia famiglia?
- Cosa faccio per le grandi sofferenze del mondo?
- Cosa faccio per il problema della fame?
- Che cosa so fare per le ingiustizie contro i poveri?
- Mi interessa dei perseguitati? degli ultimi?
- Che cosa faccio per le gravi ingiustizie contro il Terzo Mondo?
- Che cosa faccio per i gravi problemi del disarmo e della guerra?

### **3. *Beati i miti perché erediteranno la terra***

Beato chi sceglie la mitezza, la benevolenza, la pazienza, l'umiltà. Beato chi ha il cuore grande. Beato chi rifiuta la violenza. Beato chi sa perdonare.

- Ho un cuore meschino? Calcolatore?
- So amare prima di tutto me stesso nel modo giusto, accetto me stesso?
- Ho pazienza con me stesso? So vedere in me i doni di Dio?
- Sono mite e buono in casa con tutte le persone? So controllare la lingua?
- Ho pretese illogiche con i familiari?
- Ho l'abitudine di ringraziare in casa per quello che ricevo?
- Manco di rispetto ai genitori?
- Sono violento nei pensieri? Nelle parole? Nelle azioni?
- Appoggio i movimenti contro la violenza?
- Creo divisioni? Spargo malignità?
- So perdonare?
- Odio qualche persona?

### **4. *Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia perché saranno saziati***

Beati coloro che hanno la brama della santità, che aspirano all'autenticità evangelica, che scelgono il Vangelo senza accomodamenti né attenuazioni. Beato chi desidera ardentemente ciò che Dio desidera.

- Mi rendo conto che il massimo problema dell'uomo è la fedeltà alla volontà di Dio?
- Cerco la volontà di Dio? Lo faccio almeno nelle grandi decisioni?
- Ricorro alla preghiera e al consiglio di persone prudenti quando la volontà di Dio è molto difficile da discernere?
- Sono attento ai richiami all'autenticità che colgo intorno a me?
- Che cosa manca di profondo alla mia vita per essere cristiana? Per essere come Dio mi vuole?
- Lotto contro le abitudini borghesi o poco cristiane?
- Sono attento alla scelta delle mie amicizie?
- Tollerò che in casa mia entri il male?
- Prego per la santità della Chiesa?
- Chiedo a Dio il dono di preti santi?

### **5. *Beati i misericordiosi perché troveranno misericordia***

Beati quelli che si sforzano di essere un riflesso della bontà di Dio.

Beati quelli dal cuore grande e misericordioso verso i loro fratelli.

- Ho l'abitudine di giudicare gli altri?
- Ho l'abitudine di esprimere i miei giudizi anche quando sono infondati? Sono sospettoso? Malizioso nell'interpretare il bene degli altri?
- Riparo ai giudizi cattivi?
- Ci sono persone che io giudico sempre male?
- Mi rendo conto che anche se posso giudicare un'azione degli altri non mi è mai possibile pesare le loro responsabilità e le loro intenzioni?
- Ho l'abitudine di etichettare le persone?
- Riparo in qualche modo alle etichette ingiuste che appioppo agli altri? So comandare alla mia lingua? Di una calunnia non basta pentirmi e confessarmi, devo ripararla.
- Ho l'abitudine di tagliar panni alla gente?
- Ho rovinato qualcuno con la mia lingua? Ho dei nemici?
- So perdonare ai nemici? Ho dei rancori che non ho vinto?
- Prego per i nemici? Mi sono vendicato?
- Ho già provato a cambiare il male con il bene?

### **6. *Beati i puri di cuore perché vedranno Dio***

Beati quelli che hanno il cuore sincero perché possono accostarsi a Dio.

Beato chi è autentico nei pensieri e nei fatti perché è accolto da Dio.

- L'ipocrisia è un male orribile, che fa rivoltare Cristo: mi sento ipocrita davanti a lui?
- Gesù non rigetta il peccatore, ma non sopporta l'ipocrita: accetto di essere peccatore?
- Qual è la più grande ipocrisia della mia vita?
- Ci sono delle falsità nel mio comportamento religioso?

- Ho mascherato qualcosa di grave nelle confessioni passate? Ogni colpa grave taciuta volontariamente o mascherata dev'essere confessata bene: lo sai questo?
- Ci sono ipocrisie nel mio modo di accostare l'Eucaristia?
- Ho fatto dei sacrilegi? Ho ricevuto l'Eucaristia in colpa grave?
- Sono legato a superstizioni?
- Posso dire di essere immune dall'idolatria del denaro, del lavoro, del successo, della carriera?
- Posso dire di mai aver fatto guadagni disonesti? Ho riparato?
- C'è in me l'idolatria del sesso?

## CASTITÀ

- Hai delle abitudini sensuali?
- Hai l'abitudine di indugiare su pensieri sensuali?
- Hai l'abitudine dei discorsi osceni? Hai dato degli scandali?
- Hai divulgato della pornografia?
- Hai il vizio della masturbazione?
- Sei cosciente che questo vizio, con una lotta metodica e una guida spirituale ferma, si può vincere?
- Sei schiavo della gola? Dell'alcool o di altre cose che degradano la volontà?
- Se sei implicato in gravi disordini sessuali, non è sufficiente confessarti. Devi aprire i tuoi orizzonti: leggi qualcosa che ti sblocchi e consulta un sacerdote aprendoti con molta schiettezza.

## PER FIDANZATI

- Il vostro amore è puro e generoso?
- Siete impantanati nella sensualità?
- Lo sapete che se il vostro amore non vi porta a Dio è amore egoistico e inquinato?
- Vi preparate al matrimonio con leggerezza?
- Avete un sacerdote che sia per voi una guida esigente verso il matrimonio?
- Avete l'amicizia di una coppia profondamente cristiana che vi aiuti?
- Che cosa fate per allenarvi all'amore profondo?
- Che cosa fate per correggere il vostro carattere?
- Avete paura del sacrificio?
- Avete programmato una vita di carità e di servizio?
- Che cosa fate per giungere a un amore generoso e non sensuale?
- Sapete sostenervi nella debolezza?
- Lo sapete che la sensualità comincia dai pensieri e dal cuore?

## PER SPOSI

- Avete la persuasione che l'atto matrimoniale è un atto sacro?
- Avete l'abitudine a compiere l'atto matrimoniale purificandovi prima da ogni egoismo?
- Avete l'abitudine di abolire nel vostro atto matrimoniale ogni volgarità e leggerezza?
- Conoscete la mentalità della Chiesa sugli anticoncezionali?
- Conoscete la mentalità della Chiesa sulla paternità responsabile?
- Conoscete i metodi naturali che rispettano i cicli di fecondità e non deturpano il fisico e la sacralità del matrimonio?
- Avete una guida spirituale almeno nei periodi difficili?
- Avete l'amicizia di una coppia cristiana vera?
- Vi rendete conto che il matrimonio esige preghiera e va rinnovato ogni giorno?

### **7. *Beati gli operatori di pace perché saranno chiamati figli di Dio***

Beati i costruttori di pace e di concordia perché hanno in loro qualcosa della bontà di Dio.

Beati i portatori di pace perché somigliano a Dio.

- Ho l'abitudine di seminar discordie, portar divisioni, riferire il male degli altri?
- Sono violento in casa? Umilto le persone? Sono geloso? Riporto pettegolezzi, sospetti?
- Ho l'abitudine di rendere pesante il clima della mia famiglia col pessimismo?
- Carico sugli altri i miei problemi? Le mie tensioni? Il mio pessimismo?
- Cerco di crear gioie intorno a me? Di dar luce e speranza?
- Coltivo l'ottimismo che viene dalla fede?
- Sono costruttore di unità in famiglia, in parrocchia, nel mio gruppo?
- Se ho creato divisioni sono pronto a pagare? A riparare?

### **8. *Beati i perseguitati per causa della giustizia perché di essi è il regno dei cieli***

Beati quelli che san pagare per la loro fede.

Beato chi è fedele alla volontà di Dio ed è pronto anche a soffrire per essere fedele alla volontà di Dio.

- Cerco in ogni cosa la volontà di Dio?
- Quando ho scoperto la volontà di Dio so portarla avanti con fermezza a costo di qualunque sacrificio?
- Sono capace di soffrire qualcosa per Cristo, per fedeltà a lui?
- Sono capace a pagare anche con le umiliazioni per le cause del bene? Per le cause della fede?



- Sono capace a sopportare anche una derisione per amore a Cristo?
- Che cosa faccio per annunciare la fede? Ho il problema? Annuncio Cristo con la mia fede e le mie opere, nel mio ambiente?
- Mi sono vergognato qualche volta di Cristo? Sono stato vile?

## **UNA CATECHESI SPICCIOLA SUL SACRAMENTO DEL PERDONO**

Sovente, al termine di una preparazione intensa dei giovani al sacramento, noi avvertiamo che occorre avere chiarimenti anche su difficoltà che spesso per lui non sono semplici:

Ecco alcune domande che ritornano con frequenza.

*Qual è la preoccupazione maggiore che dovrei avere venendo a ricevere il sacramento?*

La cosa più importante è che tu capisca che il sacramento è un atto di fede nella potenza guaritrice di Cristo.

Tu non devi vedere il prete, tu devi scorgere Cristo in lui. Poi devi sapere bene che il gesto che stai per compiere è una riparazione di amore. Quando si ama veramente, le cose non costano più.

*Io ho ancora un po' paura del sacramento, - cosa devo fare?*

Reagisci! Devi fare un po' di autoumorismo, devi smontarti. Prendi in mano la catechesi di Cristo sul sacramento del perdono, il cap. 15 di Luca. Davanti a un padre che corre verso il figlio peccatore, lo abbraccia, lo copre di baci, piange di gioia... puoi ancora avere paura di inginocchiarti a chiedere perdono?

*Io sento dentro di me come la voce della mia debolezza che mi dice: è inutile, tanto sarà tutto come prima. Come devo reagire?*

Devi reagire con fermezza. Non è assolutamente vero che "sarà tutto come prima". Se ricevi il sacramento bene, in te ci sarà la forza vitale di Cristo che opera, che sostiene, che incoraggia, che conforta.

Il sacramento ben ricevuto lascia un segno. Non è un colpo di bacchetta magica, tuttavia è una forza misteriosa di Dio, che scatterà in te al momento giusto, se tu collabori, se tu fai la tua parte.

*Posso attendermi qualcosa di sensibile nel mio incontro con Cristo nel sacramento?*

Non cercare questo. Lascia fare a Dio. Certe volte Dio tocca la tua sensibilità fino a farti piangere, fino a farti sanguinare. Spesso invece non senti nulla. Il sacramento è un atto di fede, proprio per questo non opera (normalmente) nel sensibile. Accettalo con naturalezza. Sono le tue decisioni che contano, la tua volontà di combattere unita alla forza di Cristo. E' la volontà di pregare

molto che conta, di vigilare su te stesso, di usare quei mezzi di difesa che hai sperimentato essere più efficaci.

*Meglio essere breve o lungo nell'accusa?*

Meglio andare al nocciolo. Se ti perdi nei particolari rischi di sfocare l'essenziale. Va' a quello che ritieni veramente grave e sorvola sul resto. Tutto è importante, ma se hai il cancro, è il cancro che preme, non preoccuparti se tra i tuoi mali c'è anche un dente cariato. Pensa al tuo cancro. Chiedi la guarigione. Sii schietto sino a sanguinare.

*Se sento l'attrazione del male posso dire che sono pentito?*

Dio non ti chiede di essere immune dall'attrazione del male. Dio ti chiede delle decisioni ferme, concrete, proporzionate. E' questo che fa l'ossatura vera del pentimento. Punta lì. Un grande uomo ha scritto: "Ciò che nell'uomo non è decisione è segatura" (Varillon). La tua confessione conta in proporzione delle tue decisioni.

*Di quali colpe c'è l'obbligo stretto di confessarsi?*

Il vecchio catechismo rispondeva così (e la sua risposta è sempre valida): "Siamo obbligati a confessarci di tutte le colpe gravi, non ancora confessate, o confessate male. Giova però confessare anche i peccati veniali".

*Colpe gravi:* in una confessione straordinaria forse è bene che tralasci ciò che è secondario.

*Colpe non ancora confessate:* devi indagare su ciò che non hai mai confessato o per vergogna o per negligenza.

*Colpe gravi confessate male:* la regola più semplice è farti aiutare dal confessore dicendo: "Ho un groviglio per il mio passato, mi aiuti con qualche domanda".

*Se non sono deciso ad essere schietto sarebbe meglio non ricevere il sacramento?*

Sì, sarebbe meglio non confessarsi. Se non sei deciso alla sincerità sta' lontano dal sacramento. Un sacrilegio è veleno, non converte e non dà forza, toglie le forze!

*Il pensiero dei miei sbagli passati mi toglie la pace; cosa debbo fare?*

Apri il Vangelo alla Passione di Cristo e leggi col cuore. Sprofondati nel dolore di Cristo. Poi apri il Vangelo di Luca al cap. 15, leggi e rileggi. La tenerezza di Dio ti darà pace.

*Vivo in un'occasione volontaria di colpa grave, posso ricevere il sacramento?*

No, non puoi. Se vivi volontariamente in un'occasione di colpa grave è segno che ami quella colpa, è segno che in te non è ancora entrata l'idea della conversione. Non puoi confessarti, sarebbe una profanazione al sacramento.

*Il mio passato è un caos, cosa dovrei fare per mettermi a posto?*

Fatti aiutare dal sacerdote. Di' con semplicità che non riesci a mettere ordine nella tua coscienza, e rispondi con schiettezza alle sue domande.

*In un momento particolare della vita avevo ricevuto il sacramento in modo eccezionale; poi, credo, sono stato fedele al Signore fin qui. Cosa dovrei fare questa volta per ricevere bene il sacramento?*

È bene che non ritorni a rivangare il passato. Però poni a te stesso con chiarezza questa domanda: "Cos'è che da molto tempo il Signore mi sta chiedendo e che io rifiuto? Sto negando qualcosa a Dio?".

*Basta la confessione delle proprie colpe? Non è troppo poco?*

No, la confessione suppone una conversione. Una conversione suppone un programma chiaro, concreto, di ripresa. Le tue decisioni devono essere precise, concrete, proporzionate. Devi anche pensare ad una riparazione. Un male non riparato è segno di un pentimento inefficiente, fatto di parole soltanto.

*Come impiegare bene il tempo dell'attesa?*

Il tempo dell'attesa è prezioso per te e per gli altri, non sciuparlo! La cosa migliore è sprofondarti nella Parola di Dio. Leggi e rileggi i racconti della Passione e le pagine più belle del Vangelo sulla misericordia di Dio:

- prega per chi si sta confessando;
- annota sul tuo quaderno i tuoi impegni;
- scrivi i più bei doni che Dio ti ha fatto.

Sono tutti mezzi che aprono all'amore e ti preservano dalla dissipazione.

*Dopo il sacramento qual è la cosa più importante da fare?*

È custodire la tua gioia. Se hai ricevuto bene il sacramento, avrai probabilmente una gioia immensa, ti verrà anche il desiderio di comunicarla agli altri. È importante che tu non guasti con la dissipazione le ore preziose che seguono il sacramento. Prega molto e fa' qualche penitenza che ti costi un po'. Programma anche qualche bella carità. Consacrati alla Madonna.