

## **Guida alla Confessione**

*“Se diciamo che siamo senza peccato,  
inganniamo noi stessi e la verità non è in noi” (1 Gv 1,8)*

### Sacramento confessione

Il sacramento della penitenza ha come destinatario il peccatore e in particolare chi ha commesso una mancanza grave, che quindi richiede un aiuto per tornare nell'amicizia con Dio dal quale si è allontanato. In caso di peccati meno gravi (veniali), la confessione mantiene un proprio valore, insieme anche ad altri modi per nutrire questa dimensione della propria fede. Le indicazioni prudenziali della Chiesa sono di confessarsi almeno una volta all'anno e ogni volta che si pecchi gravemente.

### Direzioni Spirituale

Possiamo riconoscere che in noi c'è il bisogno di una guida. Mentre la confessione può essere fatta solo da un sacerdote, la direzione spirituale è ministero aperto a ogni cristiano; inoltre essa ha una varietà di forme diverse e richiede luoghi e tempi diversi da quelli della celebrazione della confessione. A differenza della confessione, che opera tendenzialmente con moduli minimali che separano il bene dal male, con la direzione si è incoraggiati verso l'ottimale della vita cristiana.

Il contesto della confessione riguarda quindi in modo specifico i peccati e non è necessario spiegare perché si è giunti a commetterli, anche se a volte può essere utile. Di per sé il racconto dei peccati deve essere breve: uno, due minuti al massimo, poi si ascolta quello che dice il confessore. Così la confessione diventa facile per te e per il confessore stesso.

Per fare un peccato mortale, ci vogliono tre condizioni insieme: un'azione grave, consapevolezza del male che si fa, volontà libera di compiere quel male. Un'azione è oggettivamente grave se va contro i dieci Comandamenti e gli insegnamenti di Cristo, riproposti dalla sua Chiesa. Come detto sopra questo non basta per un peccato mortale in quanto occorre che quell'azione sia consapevole e voluta altrimenti la responsabilità viene attenuata (mancanza veniale).

## Come ci si confessa?

Ci si confronta con l'esempio e le parole di Gesù (esame di coscienza), preferibilmente leggendo un brano della Sacra Scrittura.

Alla luce di quanto Dio ha fatto per noi, si riconoscono i propri peccati, impegnandosi a "cambiar vita", soprattutto in un settore particolare (proposito).

Si va dal sacerdote per confessare i propri peccati, si ascoltano le parole del che ci dice, si accetta la penitenza che viene data, si manifesta il proprio pentimento recitando una preghiera di richiesta di perdono, si accoglie con Fede l'assoluzione, si ringrazia poi il Signore del dono ricevuto.

## Esame di coscienza

In particolare, si può fare un buon esame di coscienza passando in rassegna i dieci Comandamenti, le Beatitudini evangeliche, le opere di misericordia e gli insegnamenti della Chiesa.

## **Comandamenti**

Dio parlò a Mosè:

*Io sono il Signore, tuo Dio, che ti fece uscire dalla terra d'Egitto, dalla casa degli schiavi. Non avrai altro Dio all'infuori di me. Non ti farai idolo né immagine alcuna di ciò che è lassù nel cielo né di ciò che è quaggiù sulla terra, né di ciò che è nelle acque sotto la terra. Non ti prostrerai davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio, un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano, ma che dimostra il suo favore fino a mille generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandamenti. Non pronunzierai invano il nome del Signore, tuo Dio, perché il Signore non lascerà impunito chi pronuncia il suo nome invano. Ricordati del giorno di sabato per santificarlo: sei giorni faticherai e farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: tu non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno*

*settimo. Perciò il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro. Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio. Non uccidere. Non commettere adulterio. Non rubare. Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo. Non desiderare la casa del tuo prossimo. Non desiderare la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo. (Es 20)*

Poi arrivò Gesù che fece un bel riassunto.

*Ama il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Ama il prossimo tuo come te stesso. (Mt 22)*

### **Beatitudini**

*Beati voi, poveri, perché vostro è il regno di Dio. Beati voi, che ora avete fame, perché sarete saziati. Beati voi, che ora piangete, perché riderete. Beati voi, quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e vi insulteranno e disprezzeranno il vostro nome come infame, a causa del Figlio dell'uomo. Rallegratevi in quel giorno ed esultate perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nel cielo. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i profeti.*

*Ma guai a voi, ricchi, perché avete già ricevuto la vostra consolazione. Guai a voi, che ora siete sazi, perché avrete fame. Guai a voi, che ora ridete, perché sarete nel dolore e piangerete. Guai, quando tutti gli uomini diranno bene di voi. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i falsi profeti. (Lc 17)*

### **Opere di misericordia**

*Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti i suoi angeli, si siederà sul trono della sua gloria. E saranno riunite davanti a lui tutte le genti, ed egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dai capri, e porrà le pecore alla sua destra e i capri alla sinistra. Allora il*

*re dirà a quelli che stanno alla sua destra: Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi. Allora i giusti gli risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo veduto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando ti abbiamo visto forestiero e ti abbiamo ospitato, o nudo e ti abbiamo vestito? E quando ti abbiamo visto ammalato o in carcere e siamo venuti a visitarti? Rispondendo, il re dirà loro: In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me. Poi dirà a quelli alla sua sinistra: Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli. Perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare; ho avuto sete e non mi avete dato da bere; ero forestiero e non mi avete ospitato, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato. Anch'essi allora risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo visto affamato o assetato o forestiero o nudo o malato o in carcere e non ti abbiamo assistito? Ma egli risponderà: In verità vi dico: ogni volta che non avete fatto queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli, non l'avete fatto a me. E se ne andranno, questi al supplizio eterno, e i giusti alla vita eterna». (Mt 25)*

### **Suggerimento di preghiera per chiedere perdono (atto di dolore)**

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.