

LA CONFESSIONE

il sacramento della misericordia di Dio

L'atto penitenziale all'inizio della Messa ("Confesso a Dio onnipotente e a voi...") perdona tutti i peccati, tranne quelli gravi. Per peccati gravi ("mortal") si intendono pensieri, parole, azioni o omissioni che una persona compie in modo libero e consapevole e che attuano una rottura forte dell'amore verso Dio, la Chiesa, il prossimo o se stessi: in questi casi è necessaria la confessione sacramentale.

In ogni caso, la celebrazione di questo sacramento è richiesta almeno una volta all'anno ed è consigliata preferibilmente una volta al mese, per rafforzare il rapporto col Signore Gesù e per ricevere l'aiuto della sua grazia in vista della conversione e del combattimento spirituale contro le tentazioni del Maligno.

Di seguito sono riportate **quattro tappe** per vivere al meglio questo sacramento.

➤ Ringrazio Dio per tutti i suoi doni...

Nella preghiera personale, si può esprimere liberamente la propria gratitudine a Dio per quanto si è ricevuto nella vita. Volendo, si può concludere con queste parole:

*Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Rendo grazie al tuo nome
per la tua fedeltà e la tua misericordia.
Nel giorno in cui t'ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.
Se cammino in mezzo alla sventura
tu mi ridoni vita;
Signore, la tua bontà dura per sempre:
non abbandonare l'opera delle tue mani.
(salmo 137)*



➤ Rifletto sulle mie azioni (esame di coscienza)...

«Se diciamo di essere senza peccato, inganniamo noi stessi e la verità non è in noi. Se confessiamo i nostri peccati, Dio è fedele e giusto, tanto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità» (1Gv 1,8-9).

Ecco alcuni brani della Scrittura che possono aiutare ad aprire il cuore alla misericordia di Dio (puoi usare una delle bibbie che si trovano in chiesa vicino all'ingresso): Mc 10,17-22; Lc 15,11-32; Gv 8,1-11; Gal 5,13-26.

Prima di accostarsi al sacramento della confessione, è bene ricordare che:

- non ci sono peccati che Dio non perdona, se chi si confessa chiede sinceramente perdono;
- non è necessario chiedere perdono per i peccati che non si ricordano;
- ci sono alcune particolari condizioni stabili di vita che è consigliato confidare al prete prima di iniziare la confessione (es: convivente o sposato solo civilmente con un'altra persona senza il sacramento del matrimonio).

Qui sotto sono riportate alcune domande che possono illuminare la coscienza rispetto al periodo dall'ultima confessione.

IL RAPPORTO CON DIO

- *Come nelle mie giornate vivo il rapporto col Signore?*
Lo lodo e lo ringrazio per i doni che ricevo da Lui?
(la vita, le capacità che ho, le persone che mi sono vicine...)
- *Ho fiducia in Lui e credo che mi è vicino anche nei momenti difficili?*
- *Sono superstizioso e mi affido a oroscopi, cartomanti, maghi...?*
- *Come ho partecipato alla Messa la domenica?*
- *Leggo ogni giorno un brano della Parola del Signore rivelata nella Bibbia?*
- *Cosa faccio per crescere spiritualmente?*

IL RAPPORTO CON GLI ALTRI

- *Come mi comporto con quelli della mia famiglia?*
- *Ho detto bugie dicendo il falso?*
- *Ho trattato gli altri con gentilezza oppure sono stato scortese e mi sono arrabbiato con arroganza?*
- *Rispetto gli altri oppure ne parlo male e li giudico senza misericordia?*

- *Come vivo il perdono? Sono stato capace di chiedere scusa?*
- *Ho mantenuto la parola data? Sono stato fedele alle promesse fatte?*
- *Mi sono vergognato di essere cristiano davanti agli altri e mi sono uniformato alla mentalità dominante?*
- *Educo alla vita cristiana i miei figli/nipoti?*
- *Come uso i miei beni e il mio denaro? Presto volentieri le mie cose a chi ne ha bisogno? Risparmio qualcosa per darlo alle persone più povere attraverso l'elemosina o piccole offerte?*
- *Sono stato invidioso delle cose che hanno gli altri?*
- *Ho rubato cose che non erano mie? Pago le tasse?*
- *Rispetto le leggi dello Stato, il Codice della strada...?*
- *Come mi interesso e partecipo alla vita del paese in cui abito?*
- *Sento come mie le questioni e i problemi attuali di questo mondo?*
- *Ho inquinato l'ambiente? Ho differenziato la raccolta dei rifiuti?*
- *Svolgo il mio lavoro (o studio) quotidiano con impegno, competenza e onestà? Ne ho fatto un idolo per conseguire denaro, potere, successo? Come mi rapporto coi colleghi/dipendenti/superiori (o compagni di studio)?*
- *Come partecipo alla vita della mia comunità parrocchiale?*
- *Ho selezionato le amicizie e le persone con le quali intrattenere relazioni in base al mio tornaconto o al mio piacere?*
- *Ho offeso o usato violenza di ogni tipo verso altre persone?*
- *Ho rifiutato la vita appena concepita oppure ho aiutato a farlo?*
- *Ho compiuto atti sessuali propri del matrimonio senza essere sposato/a?*
- *Sono fedele nel cuore e nei comportamenti al mio coniuge (o fidanzato/a)?*

IL RAPPORTO CON ME STESSO

- *Come uso il tempo che Dio mi dona?*
- *Il Signore mi ha donato un corpo... come me ne prendo cura? Danneggio la mia salute facendo uso di fumo, alcool, droghe?*
- *Come vivo il mio rapporto con il cibo?*
- *Sono rispettoso di me stesso e degli altri evitando di guardare video o immagini pornografiche?*
- *Pratico il gioco d'azzardo?*

➤ **Chiedo perdono a Dio attraverso il sacramento della riconciliazione**

Alla presenza del prete si confessano a Dio i peccati dicendo (ad esempio): “chiedo perdono per...”. Se ci sono questioni o aspetti faticosi della vita personale che non sono riconducibili a situazioni peccaminose, ma sui quali si sente l’esigenza di un confronto, è preferibile parlarne dopo la confessione: se il tempo lo consente, il prete volentieri ascolterà; altrimenti ci si potrà accordare per un altro momento più appropriato.

Dopo aver confessato i peccati, il prete potrà aiutare a fare luce su alcune dinamiche spirituali ad essi legati, offrendo eventualmente alcuni consigli e chiedendo un segno di conversione (“penitenza”).

Il perdono di Dio lo si può chiedere con la preghiera del *Padre Nostro* che Gesù ci ha insegnato (ponendo attenzione in modo particolare all’ultima parte: “rimetti a noi i nostri debiti...”), oppure con l’invocazione “*Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore*”. Altrimenti si può dire l’*Atto di dolore*.

Il prete recita con le mani stese la preghiera di assoluzione, che termina con il segno della croce da parte del penitente.

➤ **Ringrazio Dio per il suo perdono**

Usciti dalla confessione, è bene dedicare un momento di silenzio, nel quale ringraziare il Signore in modo spontaneo per la grazia ricevuta. Ci si può fare aiutare da queste parole:

«*Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato e su di me non hai lasciato esultare i nemici. Signore Dio mio, a te ho gridato e mi hai guarito. Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi e mi hai dato vita*» (salmo 30).

«*Quanto è grande la tua bontà, Signore! La riservi per coloro che ti amano, ne ricolmi chi in te si rifugia... Benedetto il Signore, che ha fatto per me meraviglie di grazia*» (salmo 31).

«*Quanto è preziosa la tua grazia, o Dio! Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali, si saziano dell'abbondanza della tua casa e li disseti al torrente delle tue delizie. È in te la sorgente della vita*» (salmo 35).

Si può infine accendere una candela, segno della luce che dona la grazia di Cristo.