

Riconciliazione e Penitenza

Così insegna San Giovanni Bosco da "Il Cattolico provveduto": Per ben ricevere il Sacramento della Penitenza è necessaria la Confessione, cioè la dichiarazione dei propri peccati al sacerdote, **la quale per essere valida e santa dev'essere integra, dolorosa, sincera ed umile.**

L'interezza ed integrità dell'anima nostra esige che noi confessiamo tutti i peccati interni ed esterni, cioè quelli compiuti in pensieri che sono: gli scatti dell'ira, l'invidia, l'accidia, pensieri in superbia, in amor proprio, calunnie e menzogne pensate contro il Buon Dio e la santa Madre Chiesa, calunnie contro il prossimo. Così infatti insegna Nostro Signore Gesù Cristo: «*Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo*» (Mc.7,14-15), è infatti la malizia di cuori corrotti che aggrava ogni circostanza, conduce alla bestemmia, a giustificare vizi e peccati fino ad arrivare a non vivere più la grazia del santo Battesimo, fino a non andare più alla Messa, fino ad alimentare odio e divisione. Prima di peccare con il corpo, perciò, tutto parte dai pensieri del cuore e della mente e se non emendiamo questi, è molto da temere che non c'è in noi un vero pentimento, non c'è sincero dolore e non c'è fermo proponimento di cambiare vita e che perciò rende inutile la confessione.

Deve essere dolorosa perché, secondo quanto si è già detto, l'assoluzione non avrebbe alcun effetto, alcun vantaggio e che anzi, se ci si confessa pensando di ingannare il sacerdote, si commette un sacrilegio. Per ottenere dal Buon Dio il vero dolore, contrizione perfetta, bisogna pregare molto e bisogna che si mediti molto sulla passione e morte di Nostro Signore Gesù Cristo, per i nostri peccati. Un metodo sicuro per ricevere questo dono, è pregare ed invocare Maria nostra Ausiliatrice e a nessuno sarà negato di piangere sul proprio stato.

Deve essere sincera significa che non dobbiamo travisare, né scusare e neppure tentare di coprire in alcun modo o giustificazione, le nostre colpe. Ogni cosa deve essere detta col proprio nome, nella confessione, senza volgere pensieri contorti volti spesso ad accusare chi ci potrebbe aver indotto nel peccato. La sincerità della confessione, libera il nostro libero arbitrio e la volontà da ogni laccio e da ogni falsità.

Dev'essere umile perché, contraria all'umiltà è la superbia. Chi si giustifica nel peccato si è già escluso dalla grazia della confessione e rischia un peccato mortale che è la profanazione del Sacramento. Siamo poveri peccatori che nella santità del Battesimo, caduti ogni giorno nelle intemperie della vita, vogliono riappacificare l'anima e perciò è necessaria l'umiltà nell'obbedire ai comandamenti del Signore Gesù e dire al prete tutto ciò che si è fatto contro i santi Comandamenti e i precetti della Chiesa.

Infine è necessaria la penitenza. Essa ci fa promettere a Gesù di adempierla per amor Suo. E' Lui infatti che ci ha meritato il perdono, l'assoluzione e la santificazione al Padre, per mezzo della Sua Santa Croce, morte e risurrezione. La penitenza è necessaria quanto la confessione stessa, per ottenere le grazie dei santi Sacramenti, specialmente dell'Eucaristia. Essa si compie con la preghiera assidua e atti di pura carità.

Preghiera per fare un buon esame della coscienza

✚ O Santissimo e giustissimo Iddio! Con dolore sincero sono qui a confessare i miei peccati in "pensieri, parole, opere e le omissioni". Malgrado le tante offese che ho fatto alla Maestà Vostra, Voi non volete la mia morte, ma che presto risorga e viva per mezzo della santa confessione e l'assoluzione d'ogni peccato. Tanto mi pesa l'averVi offeso, tanto mi disgusta lo stato in cui mi trovo, tanto mi conturbano i cattivi pensieri, i vizi, le mie debolezze e tutto ciò che mi ha portato a ricadere nuovamente nel peccato. Quanto pagherei, o Buon Gesù, se non Vi avessi mai offeso!! La superbia mi suggerisce che promettervi di "non più offendervi" sarebbe inutile, ma questa falsa umiltà sarebbe il peggiore dei peccati poiché Tu ami "*un cuore affranto ed umiliato*". Perciò vengo a dirvi: Vi prometto fermamente, o Buon Signore, di tornare ad essere figlio obbediente, rinfrescando le mie promesse battesimali: Rinuncio solennemente ad ogni peccato in pensiero, parole, opere ed omissioni. Solo Vi chiedo la grazia speciale di aiutarmi Voi ad adempiere questi propositi, per l'intercessione della Beata Vergine Maria, di tutti i Santi e degli Angeli. Così sia.

Esame della coscienza prima della Confessione

I peccati contro Dio:

- 1 – Sono veramente Cristiano nella testimonianza di ogni giorno?
- 2 – La mia Fede è davvero genuina ed operosa oppure è solo di facciata?
- 3 – Prego solo quando ho bisogno, oppure vivo la preghiera quale sacrificio gradito a Dio?
- 4 – Ho bestemmiato, imprecato, giudicato Dio se qualcosa è andata storta nella mia vita? Ho mancato di giustizia e carità verso la Vergine Santa e i Santi?
- 5 – Ho disprezzate le catechesi, le lectio divine, le opportunità ai Sacramenti?
- 6 – Ho disprezzato e calunniato la santa Madre Chiesa, il Papa, i Sacerdoti?
- 7 – Come mi sono accostato ai Santi Sacramenti? Ho fatto comunioni sacrileghe?
- 8 – Ho messo Dio e la Preghiera al primo posto, oppure l'ho lasciato per affermarmi nel mondo, per la carriera personale, per i divertimenti leciti ed illeciti, per l'amor proprio?

I peccati contro il prossimo:

- 1 – Quale Figlio adottato da Gesù nel santo Battesimo: come tratto i miei genitori, i superiori, i familiari e quanti incontro sulla mia strada?
- 2 – Come fidanzato/a rispetto l'altro/a dai cattivi pensieri, dall'impudicizia, inducendolo/a nel peccato della carne?
- 3 – Come genitore cristiano mi preoccupo dell'educazione cattolica verso i miei figli? Offro loro il buon esempio? Impedisco loro lo sviluppo di una vocazione al sacerdozio o alla consacrazione religiosa?
- 4 – Amo davvero il mio prossimo nella verità con la carità, sull'esempio di Gesù? Ho osservato tutti e Dieci i santi Comandamenti?
- 5 – Sono facile alle lamentele, al giudicare le persone, senza impegnarmi, per quanto è possibile al mio stato, a vincere il male con il bene e la verità? So perdonare gratuitamente chi mi ha fatto del male? Ho danneggiato qualcuno con le mie maledicenze?

I doveri verso se stessi:

- 1 – Chiedo al Signore che cosa vuole da me affinché adempi alla Sua divina volontà?
- 2 – Curo la mia vita spirituale con la Preghiera costante e letture sante?
- 3 – Quanto spazio cedo alle cattive letture, alla perdita di tempo con interessi mondani, mettendo a rischio costantemente i pensieri e il cuore? Ho dato scandalo con le mie parole, pensieri non cristiani, comportamenti, divertimenti illeciti, politiche sovversive contro la Legge di Dio?
- 4 – Ho appoggiato e sostenuto dottrine contrarie alla morale cattolica come l'aborto, il divorzio, l'eutanasia, il sincretismo religioso, idoli pagani e mondani, e così via?
- 5 – Cos'altro la mia coscienza mi rimprovera? Così insegna l'apostolo san Paolo: «O non sapete che gli ingiusti non erediteranno il regno di Dio? Non illudetevi: né immorali, né idolàtri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maledicenti, né rapaci erediteranno il regno di Dio. E tali eravate alcuni di voi; ma siete stati lavati, siete stati santificati, siete stati giustificati nel nome del Signore Gesù Cristo e nello Spirito del nostro Dio!» (1Cor.6,9-11)

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 con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.

<https://cooperatores-veritatis.org/>

<https://pietropaolotrinita.org/> - referente, Daniela

canale YouTube di Preghiera e notiziario: [PietroPaolo Trinita](#)

pagina di [Facebook Apostoli di Maria](#) - referente, Daniela

per i Cenacoli di Preghiera sui gruppi whatsapp: 366 2674 288 - referenti Massimiliano e Daniela