

COME CI SI CONFESSA

Durante la Confessione ti trovi di fronte a Dio. Lui sa già tutto quel che hai fatto, ma aspetta il momento in cui te ne rendi conto perché tu possa gustare di più l'esperienza del suo perdono.

La confessione dev'essere breve: elenca semplicemente i peccati che hai

commesso senza soffermarti sulle motivazioni o le conseguenze. Se vorrai potrai chiedere un incontro con il sacerdote fuori dalla confessione

per porgli le tue domande, confrontarti sulle decisioni quotidiane ed essere aiutato nel tuo cammino.

ESAME DI COSCIENZA

Ogni cristiano ha il dovere di confessarsi almeno una volta l'anno. La Chiesa consiglia la confessione frequente (una volta al mese), perché tale

sacramento aiuta a vivere quotidianamente in pace con Dio.

Per poter fare la Comunione occorre non aver commesso peccati mortali.

I *peccati mortali* sono quelli indicati dai dieci comandamenti, se riguardano una materia grave (peccati che rompono esplicitamente il rapporto con Dio), se compiuti consapevolmente e senza costrizioni. È bene comunque confessare anche i peccati veniali.

Per conoscere ed elencare in confessione i peccati che hai commesso fatti aiutare da queste domande:

I. NON AVRAI ALTRO DIO ALL'INFUORI DI ME

riconoscere la presenza del Signore in tutte le cose

Ho pregato con regolarità? Mi sono attaccato eccessivamente alle cose che possiedo, al denaro e al potere? Ho dedicato troppo tempo alle cose

non essenziali, che mi hanno fatto dimenticare di Dio?

II. NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO

rispettare la sacralità di Dio

Ho bestemmiato il nome di Dio, della Madonna o dei santi? Ho giurato il falso in nome di Dio? Ho avuto vergogna di testimoniare Dio davanti alle persone?

III. RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE

vivere la festa come ringraziamento per i doni ricevuti

Sono andato a Messa la domenica e i giorni di precetto? Ho trascurato il dovere nei giorni festivi di dedicarmi di più alla preghiera e alla carità fraterna?

IV. ONORA IL PADRE E LA MADRE

riconoscere nelle autorità terrene la guida di Dio

Ho disobbedito ai miei genitori? Li ho trattati con carità? Ho rispettato i miei familiari (parenti, fratelli...)? Ho disobbedito o mancato di rispetto alle autorità della mia vita (di scuola, del lavoro, della società)?

V. NON UCCIDERE

rispettare il dono della vita

Ho ucciso? Ho abortito o cooperato direttamente all'aborto? Ho praticato l'eutanasia diretta? Ho rispettato la salute mia e del prossimo (eccessi di alcool, fumo o uso di droghe, peccati di gola)? Sono stato vanitoso? Ho trattato con carità i miei amici o omesso atti di carità nei loro confronti?

VI.IX. NON COMMITTERE ADULTERIO, NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI

vivere positivamente la propria sessualità come dono di Dio

Ho tradito mia moglie o mio marito? Ho usato metodi anticoncezionali? Ho rispettato la castità prematrimoniale? Ho commesso atti impuri? Ho guardato filmati o immagini immorali? Ho coltivato pensieri impuri?

VII.X. NON RUBARE, NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI

rispettare i beni e i doveri materiali

Ho rubato? Sono stato invidioso? Ho aiutato i bisognosi? Ho trattato con carità i deboli e gli emarginati? Sono stato onesto e serio nel lavoro? Ho compiuto i miei doveri sociali, come per esempio pagare le tasse?

VIII. NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA

amare la verità

Ho detto bugie? Ho mormorato o parlato male delle persone?

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, ma 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.