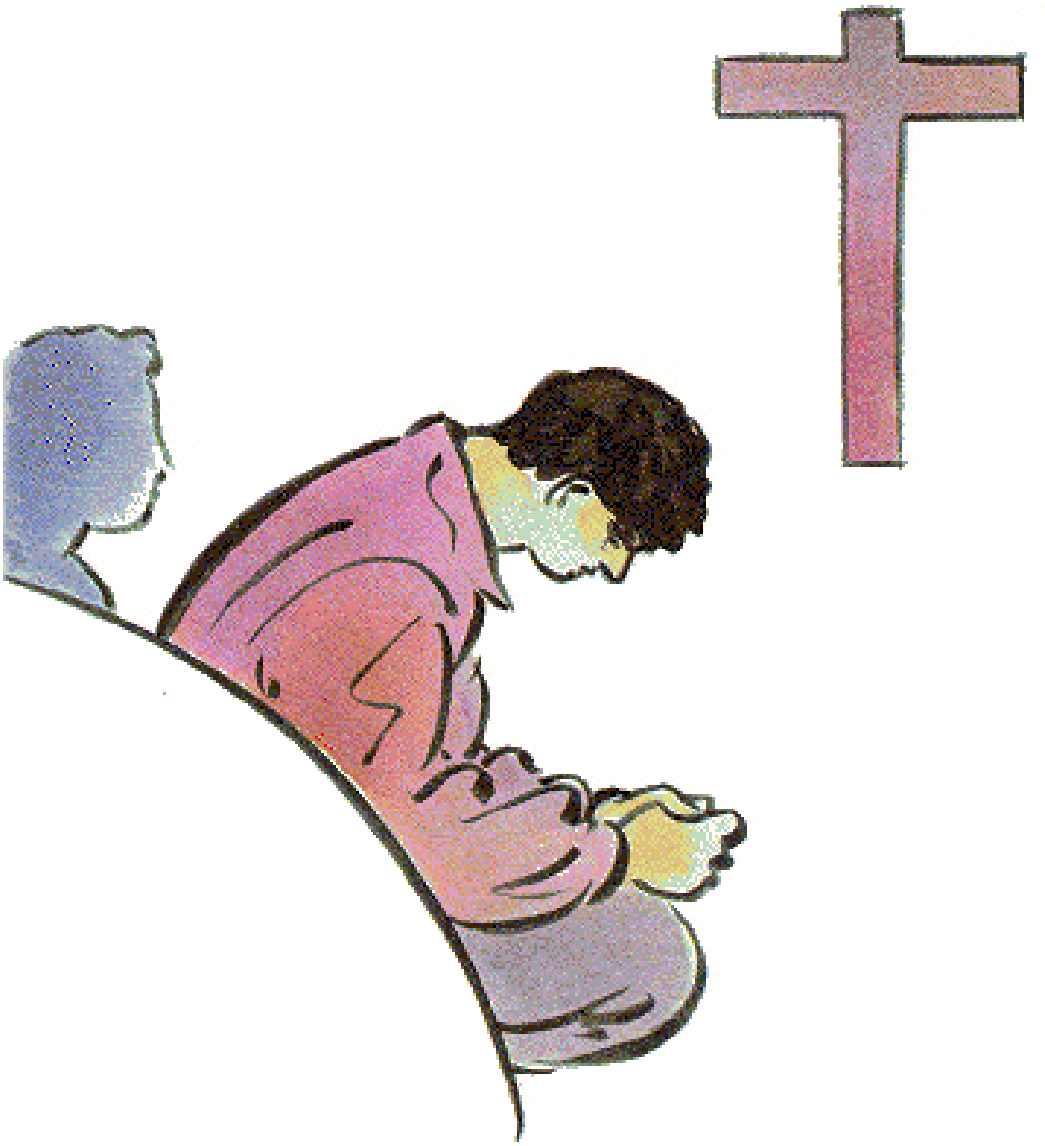
# MI VADO A CONFESSARE

*NON VOGLIO CONFESSARMI "INTANTO CHE VADO A MESSA", "INTANTO CHE SONO IN CHIESA", "INTANTO CHE VEDO IL PRETE". VOGLIO CONFESSARMI… E BASTA. ED È PER QUESTO CHE CI VADO "APPOSTA".*



# ENTRO IN PREGHIERA

*Entro in chiesa e mi predispongo al Sacramento ricercando immediatamente la presenza di Dio nella preghiera. Per questo faccio un po' di* ***silenzio*** *e poi recito un* ***salmo****. Lo posso scegliere tra i seguenti.*

**Salmo 13 (12)**

Fino a quando, Signore,
continuerai a dimenticarmi?
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?
Fino a quando nell'anima mia
proverò affanni,
tristezza nel cuore ogni momento?
Fino a quando su di me
trionferà il nemico?
Guarda, rispondimi, Signore mio Dio,
conserva la luce ai miei occhi,
perché non mi sorprenda
il sonno della morte,
perché il mio nemico non dica:
"L'ho vinto!" e non esultino i miei avversari quando vacillo.
Nella tua misericordia ho confidato.
Gioisca il mio cuore nella tua salvezza
e canti al Signore, che mi ha beneficato.

**Salmo 130 (129)**

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.
Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.
Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore
è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.
Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

# ASCOLTO LA PAROLA DI DIO

*Per conoscere bene me, la mia vita, i miei peccati, è necessario che io ascolti prima che cosa mi dice il Signore. Se ho con me il Testo Sacro, scelgo un brano, lo* ***leggo****, lo* ***medito****,* ***mi confronto*** *con esso. Posso anche scegliere un brano tra i seguenti.*

## Ezechiele 36

Così dice il Signore Dio: Io agisco non per riguardo a voi, gente
d'Israele, ma per amore del mio nome santo, che voi avete
disonorato fra le genti presso le quali siete andati. 23Santificherò il
mio nome grande, disonorato fra le genti, profanato da voi in
mezzo a loro. Allora le genti sapranno che io sono il Signore -
parola del Signore Dio - quando mostrerò la mia santità in voi
davanti ai loro occhi. 24Vi prenderò dalle genti, vi radunerò da ogni
terra e vi condurrò sul vostro suolo. 25Vi aspergerò con acqua pura
e sarete purificati; io vi purificherò da tutte le vostre sozzure e da
tutti i vostri idoli; 26vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi
uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un
cuore di carne. 27Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere
secondo i miei statuti e vi farò osservare e mettere in pratica le mie
leggi. 28Abiterete nella terra che io diedi ai vostri padri; voi sarete il
mio popolo e io sarò il vostro Dio.

## Matteo 26

69Pietro intanto se ne stava seduto fuori, nel cortile. Una serva gli
si avvicinò e disse: "Anche tu eri con Gesù, il Galileo!". 70Ed egli
negò davanti a tutti: "Non capisco che cosa tu voglia dire".
71Mentre usciva verso l'atrio, lo vide un'altra serva e disse ai
presenti: "Costui era con Gesù, il Nazareno". 72Ma egli negò di
nuovo giurando: "Non conosco quell'uomo". 73Dopo un poco, i
presenti gli si accostarono e dissero a Pietro: "Certo anche tu sei
di quelli; la tua parlata ti tradisce!". 74Allora egli cominciò a
imprecare e a giurare: "Non conosco quell'uomo!". E subito un
gallo cantò. 75E Pietro si ricordò delle parole dette da Gesù:

“Prima che il gallo canti, mi rinnegherai tre volte”. E uscito all’aperto, pianse amaramente.

## Matteo 9

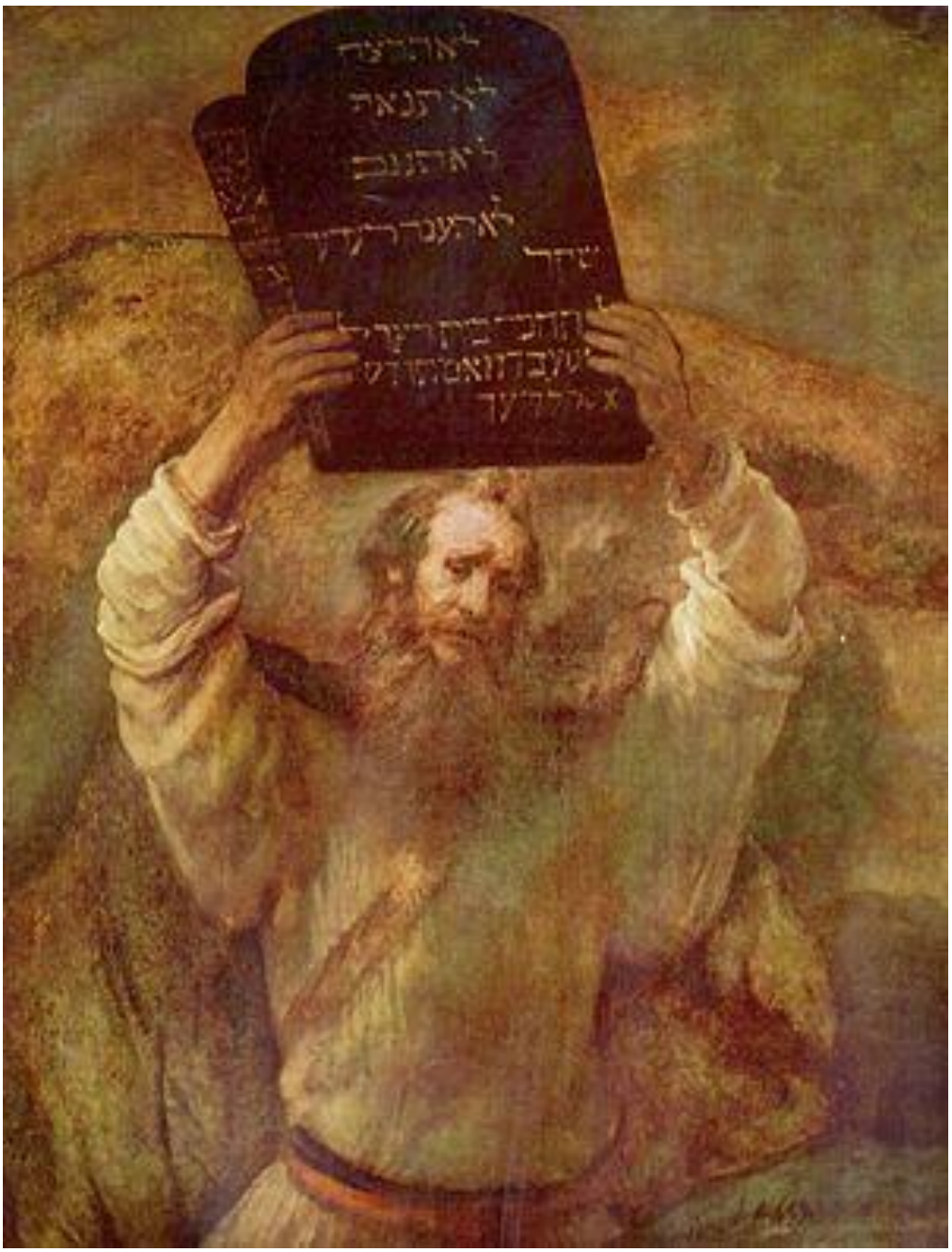
9Andando via di là, Gesù vide un uomo, seduto al banco delle imposte, chiamato Matteo, e gli disse: “Seguimi”. Ed egli si alzò e lo seguì. 10Mentre Gesù sedeva a mensa in casa, sopraggiunsero molti pubblicani e peccatori e si misero a tavola con lui e con i discepoli. 11Vedendo ciò, i farisei dicevano ai suoi discepoli: “Perché il vostro maestro mangia insieme ai pubblicani e ai peccatori?”. 12Gesù li udì e disse: “Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati. 13Andate dunque e imparate che cosa significhi: Misericordia io voglio e non sacrificio. Infatti non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori”.

## Romani 3

21Ora invece, indipendentemente dalla legge, si è manifestata la giustizia di Dio, testimoniata dalla legge e dai profeti; 22giustizia di Dio per mezzo della fede in Gesù Cristo, per tutti quelli che credono. E non c’è distinzione: 23tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio, 24ma sono giustificati gratuitamente per la sua grazia, in virtù della redenzione realizzata da Cristo Gesù. 25Dio lo ha prestabilito a servire come strumento di espiazione per mezzo della fede, nel suo sangue, al fine di manifestare la sua giustizia, dopo la tolleranza usata verso i peccati passati, 26nel tempo della divina pazienza. Egli manifesta la sua giustizia nel tempo presente, per essere giusto e giustificare chi ha fede in Gesù.

# FACCIO L'ESAME DI COSCIENZA

*A partire dalla mia riflessione sulla Parola di Dio, cerco nella mia vita innanzitutto motivi per* ***ringraziare*** *il Signore: una cosa bella che ho, che è successa, una situazione positiva che vivo, la vita stessa, la mia famiglia, la mia salute, il mio lavoro, eccetera. Poi cerco le cose di cui* ***chiedere perdono****. Se ne ho necessità, posso utilizzare i seguenti spunti.*



1. Il cristiano mette al centro della sua attenzione spirituale **la Messa domenicale**. Ci sei andato sempre? In orario? Hai partecipato bene pregando, cantando, non chiacchierando? Hai fatto in modo di poter fare sempre **la Comunione** quando vai a Messa? Oppure fai poco la Comunione perché non hai voglia di confessarti spesso? Oppure ancora fai la Comunione lo stesso anche se ti confessi poco?
2. Anche se la Messa domenicale c'è sempre, il cristiano si ricorda di **pregare** anche durante gli altri giorni della settimana. Hai pregato ogni giorno almeno un poco? Hai letto la **Parola di Dio** con una certa frequenza per sapere che cosa Dio vuole da te e per nutrire la tua fede? Potendolo fare, sei passato qualche volta dalla chiesa per una preghiera pur breve? Lodi, Vesperi, Compieta, Messa feriale… almeno qualche volta?
3. Per il cristiano, il sacramento della Penitenza è accedere al perdono di Dio che gli permette di verificare e continuare al meglio il proprio cammino di fede. Sei pigro a **confessarti**? Ti poni delle scadenze che tenti di rispettare, vincendo la pigrizia o la vergogna? Tenti di far diventare la confessione un'occasione per confrontarti con il prete, prendendo sempre più sul serio la tua vita, spirituale e non, con tutti i suoi problemi e le sue caratteristiche?
4. Il cristiano sa che l'amore per il prossimo è il segno distintivo del suo essere discepolo di Gesù. Il tuo **rapporto con gli altri**, in generale, è positivo, propositivo, leale, sincero, aperto, umile, generoso? Sai dire grazie? Oppure è un rapporto che punta al minimo, limitandoti a non fare

del male, a non intervenire mai in ogni caso, a non dare mai, o quasi, la tua solidarietà e il tuo apporto personale? O addirittura c'è slealtà, menzogna, pettegolezzo, linguaggio scorretto o scurrile, male fisico o morale direttamente provocato? Con quali persone, e in che senso, fai più fatica a questo livello: genitori, parenti, amici, superiori e colleghi di studio o di lavoro, conoscenti in generale?

5. Il cristiano vive la sua **affettività** secondo regole evangeliche. Sposato o fidanzato, tratti il tuo partner da persona, con rispetto, con amore, oppure tendi alla strumentalizzazione dell'altro? Sei fedele oppure le tue azioni o anche solo i tuoi pensieri e desideri ti portano altrove? Vivi la tua **sessualità** in modo corretto? Il rispetto vale anche tra persone sposate, i rapporti prematrimoniali sono bugie che non fanno crescere il fidanzamento, una eccessiva sensualità disturba la crescita dei sentimenti, la masturbazione più o meno abituale è un palliativo adolescenziale che impedisce la maturazione affettiva: riconosci il peccato in questi gesti e lo riconosci anche nel cattivo desiderio e nel cattivo pensiero?
6. Il cristiano vive la comunità, civile e religiosa, assumendosi le proprie **responsabilità**. Tu vivi solo per te stesso, o per quei pochi che ti interessano, oppure hai uno sguardo più ampio? Come vivi la tua responsabilità civile nella scuola, sul lavoro, nella vita civica? Quali **impegni** ti assumi, e porti avanti, nella comunità cristiana, ai livelli che tu puoi scegliere, quali il gruppo, la parrocchia, il decanato, la diocesi, la Chiesa intera?

7. Fare bene **il proprio lavoro** anche per il cristiano è segno distintivo di serietà. Lavori bene, facendo il tuo dovere, senza perdere tempo inutilmente, pur facendo valere le tue ragioni sindacali? Studi cercando di concludere qualcosa e nei tempi che tu puoi rispettare, oppure perdi un sacco di tempo in cose di poco conto?
8. La buona **gestione del proprio tempo** è segno di rispetto per questo dono che Dio ci fa e che è la vita di ogni giorno. Riesci a tenere nel giusto equilibrio tutte le componenti delle tue giornate? Lavoro, studio, amicizie, impegni sociali, svago, mangiare, dormire, famiglia… si mescolano nelle tue giornate senza che tu riesca a gestire il loro fluttuare oppure sei capace di individuare le giuste priorità e proporzioni tra le varie componenti, vivendo la tua vita da buon gestore del tempo che Dio ti assegna?
9. Il cristiano ha un solo Dio, il Padre di Gesù. Non pensi mai che **l'idolatria** può essere in agguato nella tua vita tutti i giorni? Fino a che punto Dio è al centro dei tuoi pensieri e delle tue azioni? Lo rispetti evitando la bestemmia? Gli sai dire grazie? O forse soldi, moto, auto, divertimento… stanno prendendo il posto di Gesù, o l'hanno già preso? E magari per arrivare ad avere, sei disposto a diventare disonesto e sleale?
10. **Continua** la tua riflessione. La vita di ciascuno è unica. Ci sono cose che sono solo "tue". Pensa a te stesso, a come vivi le tue giornate, alle cose che caratterizzano, nel bene e nel male, il trascorrere del tuo tempo.

# VADO DAL SACERDOTE

*Davanti al Sacerdote, mi ricordo innanzitutto di esprimere i miei "**grazie**" al Signore. Quindi dico i miei **peccati**. Al termine, prima della **assoluzione**, prego con le seguenti parole.*

**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 fortezza e di santità.**

# RINGRAZIO
# PER IL PERDONO RICEVUTO

*Ritornando dal confessionale, mi soffermo in preghiera, stando innanzitutto un po' in* ***silenzio****. Quindi* ***ringrazio*** *per il perdono ricevuto e penso (e faccio) il gesto di* ***penitenza*** *ordinatomi dal sacerdote. Mi prendo (o ricordo) gli* ***impegni*** *della Confessione. Per il ringraziamento, posso utilizzare una delle seguenti preghiere o salmi.*

**Preghiera**

Dio, Signore, Padre nostro e di tutti,
mi hai riconciliato a te con il tuo perdono;
fa' che impari anch'io a perdonare,
diventando operatore di pace
tra i miei fratelli e sorelle che incontrerò.
Per Cristo nostro Signore. Amen!

**Salmo 100 (99)**

Acclamate al Signore, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia,
presentatevi a lui con esultanza.
Riconoscete che il Signore è Dio;
egli ci ha fatti e noi siamo suoi,
suo popolo e gregge del suo pascolo.
Varcate le sue porte con inni di grazie,
i suoi atri con canti di lode,
lodatelo, benedite il suo nome;
poiché buono è il Signore,
eterna la sua misericordia,
la sua fedeltà per ogni generazione.

**Salmo 113 (112)**

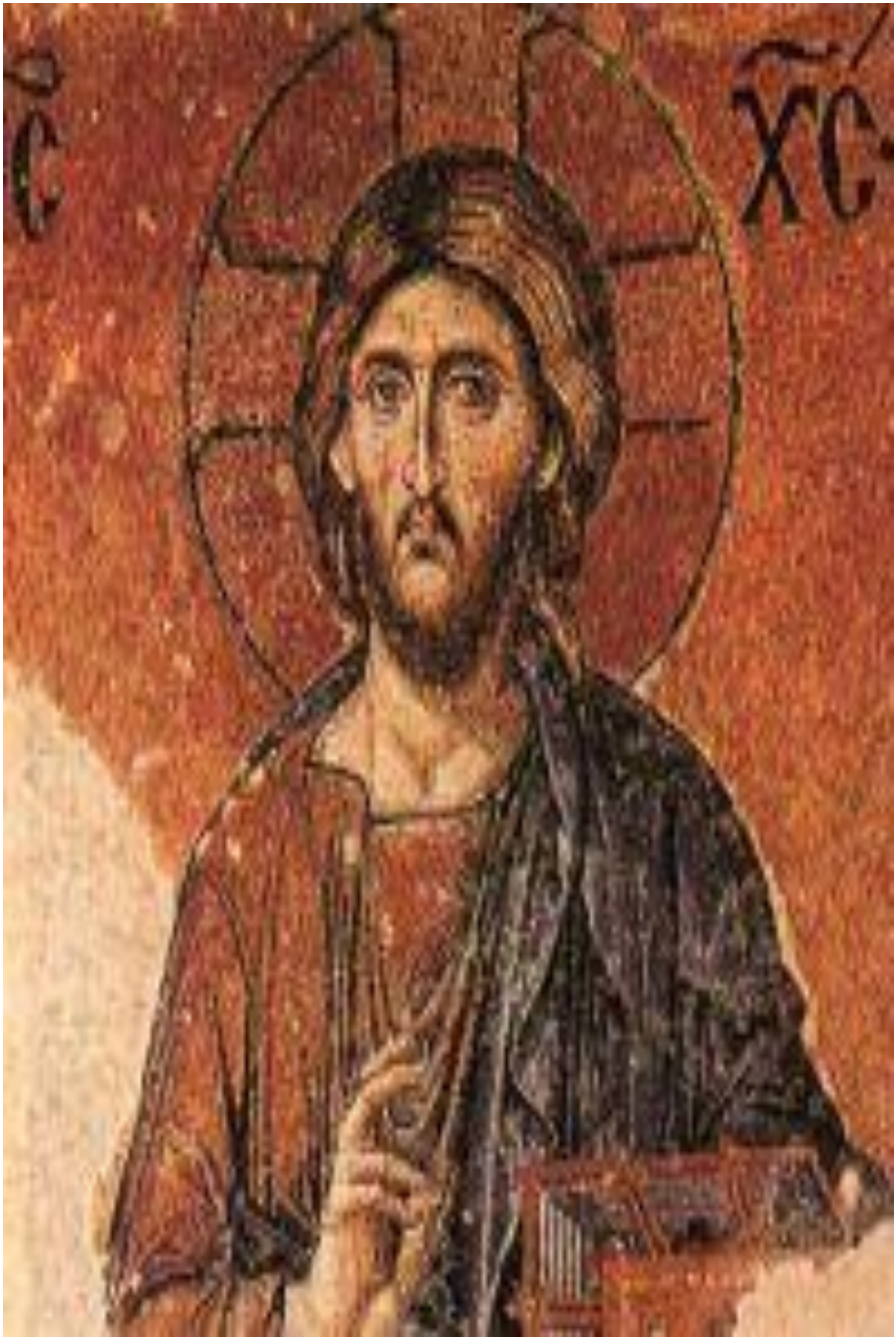
Lodate, servi del Signore,
lodate il nome del Signore.
Sia benedetto il nome del Signore,
ora e sempre.
Dal sorgere del sole
al suo tramonto

sia lodato il nome del Signore.
Su tutti i popoli eccelso è il Signore,
più alta dei cieli è la sua gloria.
Chi è pari al Signore nostro Dio
che siede nell'alto
e si china a guardare
nei cieli e sulla terra?
Solleva l'indigente dalla polvere,
dall'immondizia rialza il povero,
per farlo sedere tra i principi,
tra i principi del suo popolo.
Fa abitare la sterile
nella sua casa
quale madre gioiosa di figli.

# CONCLUDO LA CELEBRAZIONE DEL SACRAMENTO

*Uscendo di chiesa, a conclusione della mia confessione, tengo nel cuore un sentimento di forte **gratitudine** al Signore. Per questo non mi muoverò dalla panca sulla quale stavo in preghiera senza aver pregato con il cuore il "**Padre nostro**".*

**Padre nostro che sei nei cieli,**
**sia santificato il tuo nome,**
**venga il tuo regno,**
**sia fatta la tua volontà**
**come in cielo così in terra.**
**Dacci oggi**
**il nostro pane quotidiano**
**e rimetti a noi i nostri debiti**
**come noi li rimettiamo**
**ai nostri debitori**
**e non ci indurre in tentazione,**
**ma liberaci dal male. Amen!**


IC
XC