

Confessarsi: perchè?

di Bruno Forte - Arcivescovo di Chieti-Vasto

PER L'ESAME DI COSCIENZA

Preparati alla confessione possibilmente a scadenze regolari e non troppo lontane nel tempo, in un clima di preghiera, rispondendo a queste domande sotto lo sguardo di Dio, eventualmente verificandoti con chi possa aiutarti a camminare più speditamente nella via del Signore:

1. “Non avrai altri dèi all’infuori di me” (Dt 5,7). “Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente” (Mt 22,37). Amo così il Signore? Gli dò il primo posto nella mia vita? Mi impegno a rifiutare ogni idolo che possa frapporsi fra me e Lui, sia esso il denaro, il piacere, la superstizione o il potere? Ascolto con fede la Sua Parola? Sono perseverante nella preghiera?

2. “Non pronunciare il nome di Dio invano” (Dt 5,11). Rispetto il nome santo di Dio? Abuso mai del riferimento a Lui, per offenderLo o servirmi di Lui invece di servirLo? Benedico Dio in ogni mio atto? Mi rimetto senza riserve alla Sua volontà su di me, confidando totalmente in Lui? Mi affido con umiltà e fiducia alla guida e all’insegnamento dei Pastori, che il Signore ha dato alla Sua Chiesa? Mi impegno ad approfondire e nutrire la mia vita di fede?

3. “Ricordati di santificare le feste” (cf. Dt 5,12-15). Vivo la centralità della Domenica, a cominciare dal suo cuore pulsante che è la celebrazione dell’eucaristia, e gli altri giorni sacri al Signore per lodarLo e ringraziarLo, per affidarmi a Lui e riposare in Lui? Partecipo con fedeltà e impegno alla liturgia festiva, preparandomi ad essa con la preghiera e sforzandomi di trarne frutto durante tutta la settimana? Santifico il giorno di festa con qualche gesto di amore verso chi ha bisogno?

4. “Onora il padre e la madre” (Dt 5,16). Amo e rispetto coloro che mi hanno dato la vita? Mi sforzo di comprenderli ed aiutarli soprattutto nella loro debolezza e nei loro limiti?

5. “Non uccidere” (Dt 5,17). Mi sforzo di rispettare e promuovere la vita in tutte le sue fasi e in tutti i suoi aspetti? Faccio tutto ciò che è in mio potere per il bene degli altri? Ho fatto del male a qualcuno con esplicita intenzione di farlo? «Amerai il prossimo tuo come te stesso» (Mt 22,39). Come vivo la carità verso il prossimo? Sono attento e disponibile soprattutto verso i più poveri e i più deboli? Amo me stesso sapendo accettare i miei limiti sotto lo sguardo di Dio?

6. “Non commettere atti impuri” (cf. Dt 5,18). “Non desiderare la donna del tuo prossimo” (Dt 5,21). Sono casto nei pensieri e nelle azioni? Mi sforzo di amare con gratuità, libero dalla tentazione del possesso e della gelosia? Rispetto sempre e in tutto la dignità della persona umana? Tratto il mio corpo e il corpo altrui come tempio dello Spirito Santo?

7. “Non rubare” (Dt 5,19). “Non desiderare la roba degli altri” (Dt 5,21). Rispetto i beni del creato? Sono onesto nel lavoro e nei miei rapporti con gli altri? Rispetto il frutto del lavoro altrui? Sono invidioso del bene degli altri? Mi sforzo di rendere gli altri felici o penso solo alla mia felicità?

8. “Non pronunciare falsa testimonianza” (Dt 5,20). Sono sincero e leale in ogni mia parola e azione? Testimonio sempre e solo la verità? Cerco di dare fiducia e agisco in modo da meritarsela?

9. Mi sforzo di seguire Gesù sulla via del dono di me stesso a Dio e agli altri? Cerco di essere come Lui umile, povero e casto?

10. Incontro il Signore fedelmente nei sacramenti, nella comunione fraterna e nel servizio dei più poveri? Vivo la speranza nella vita eterna, guardando ogni cosa nella luce del Dio che viene e confidando sempre nelle Sue promesse?

ATTO DI DOLORE

(Per manifestare il pentimento e invocare la misericordia del Signore)

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 col Tuo santo aiuto di non offenderTi mai più
e di fuggire le occasioni prossime del peccato.
Signore, misericordia, perdonami!

Oppure:

Padre santo, come il figliol prodigo
mi rivolgo alla tua misericordia:
“Ho peccato contro di Te,
non sono più degno d’esser chiamato tuo figlio”.
Cristo Gesù, Salvatore del mondo,
che hai aperto al buon ladrone
le porte del paradiso,
ricordati di me nel Tuo regno.
Spirito Santo, sorgente di pace e d’amore,
fa’ che, purificato da ogni colpa
e riconciliato con il Padre,
io cammini sempre come figlio della luce.

Oppure:

Signore Gesù Cristo,
Agnello di Dio che togli i peccati del mondo,
riconciliami con Dio Padre
nella grazia dello Spirito Santo,
lavami nel Tuo sangue da ogni peccato
e fa' di me una creatura nuova
a lode della Tua gloria!