



ABBRACCIATI DA GESÙ

Un piccolo aiuto per prepararsi
al sacramento della Confessione

PRIMA DI ENTRARE NEL CONFSSIONALE

Rivolgo la mia attenzione al mio Signore e Salvatore per prendere coscienza della sua presenza e del mio desiderio di aprirmi a Lui. **Invoco lo Spirito Santo:**

Vieni Spirito Santo, vieni per mezzo di Maria.

Passo in rassegna il tempo trascorso dall'ultima confessione, ricordo (dal latino *re-* indietro e *cor* cuore: **richiamo al cuore**) i **benefici ricevuti da Dio e lo ringrazio.**

Chiedo la grazia di conoscere i miei peccati.

Alla luce della Parola di Dio, guardando Gesù, crocifisso, morto e risorto per noi, vivo e presente in mezzo a noi ("**lo sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo.**" Mt 28,20), chiedo conto a me stesso, dall'ultima confessione fino a questo momento, dei **pensieri**, delle **parole**, delle **opere** e delle **omissioni** (*ciò che avrei dovuto o potuto fare e non ho fatto*).

Mi può aiutare nell'esame di coscienza ricordare che:

Nell'ultima cena Gesù ci ha lasciato il suo comandamento:
“Come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri.” (Gv 13,34-35)

Il "comandamento nuovo" di Gesù porta a compimento l'antica Alleanza, riassunta nelle dieci parole della Legge, il "**Decalogo**" (Dt 5,6-21):

Io sono il Signore, tuo Dio:

1° Non avrai altro dio fuori di me.

2° Non nominare il nome di Dio invano.

3° Ricordati di santificare le feste.

4° Onora tuo padre e tua madre.

5° Non uccidere.

6° Non commettere atti impuri.

7° Non rubare.

8° Non dire falsa testimonianza.

9° Non desiderare la donna d'altri.

10° Non desiderare la roba d'altri.

I dieci comandamenti sono sintetizzati da Gesù nei due comandamenti di carità: ***“Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Amerai il tuo prossimo come te stesso.”*** (Mt 22,37-40)

Gesù ha poi detto e vissuto le **Beatitudini**, che descrivono il Suo Volto e descrivono il cristiano, un uomo vero perché aderisce a Colui che lo ha creato e lo ama, per cui il suo cuore è fatto. A questo uomo Gesù si rivolge chiamandolo "beato", felice. La

gioia che le Beatitudini promettono è la gioia stessa di Gesù: una gioia cercata e trovata nell'obbedienza al Padre e nel dono di sé ai fratelli:

Beati i poveri in spirito,

perché di essi è il regno dei cieli.

Beati quelli che sono nel pianto,

perché saranno consolati.

Beati i miti, perché avranno in eredità la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,

perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi,

perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace,

perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per la giustizia,

perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. (Mt 5,1-12)

Gesù ci ha lasciato anche la regola d'oro: ***“Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro.”*** (Mt 7,12)

Infine, per garantire ai fedeli il minimo indispensabile dello spirito di preghiera, della vita sacramentale, dell'impegno morale e della crescita dell'amore di Dio e del prossimo, la Chiesa ha stabilito **cinque precetti**:

- 1. partecipare alla Messa la domenica e le altre feste comandate e rimanere liberi da lavori e da attività che potrebbero impedire la santificazione di tali giorni;**
- 2. confessare i propri peccati, ricevendo il Sacramento della Riconciliazione almeno una volta all'anno;**
- 3. accostarsi al Sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua;**
- 4. astenersi dal mangiare carne e osservare il digiuno nei giorni stabiliti dalla Chiesa;**
- 5. venire in aiuto alle necessità materiali della Chiesa, ciascuno secondo le proprie possibilità.**

(Compendio Catechismo Chiesa Cattolica, n. 432)

***Possono inoltre aiutarmi nell'esame di coscienza,
senza pretesa di essere esaustive, queste domande:***

Ho dimenticato o taciuto di proposito dei peccati gravi nelle confessioni passate? Ho fatto la penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me compiuti?

Che posto ha Dio nella mia vita? Mi ricordo di pregarlo, di amarlo e di ringraziarlo?

Ho fiducia nel Signore e so affidarmi a lui? Ho fede anche nel momento della prova e della sofferenza? Trovo tempo per la preghiera nella mia giornata? Cerco occasioni per ascoltare la Parola di Dio e leggere il Vangelo? Cerco di approfondire la mia fede? C'è qualche aspetto della fede che non accetto?

Sono superstizioso? Ho amuleti o portafortuna?

Ho nominato il nome del Signore, della Madonna e dei Santi senza rispetto? Ho bestemmiato?

Ho mancato di rispetto per cose, luoghi o persone sacre?

Ho santificato, con la partecipazione alla Santa Messa, tutte le domeniche e le feste di precetto? Arrivo puntuale alle celebrazioni? Durante la Santa Messa mi sono distratto volontariamente, ho chiacchierato, ho disturbato gli altri?

Ho fatto la Santa Comunione in stato di peccato mortale senza essermi prima confessato? Ho rispettato il digiuno di almeno un'ora prima di ricevere la Santa Comunione?

Ho avuto vergogna di farmi riconoscere in pubblico come cristiano?

Obbedisco ai miei genitori? Li aiuto? Li ho rispettati e onorati?

So riconoscere i miei sbagli e chiedere scusa? So accettare una correzione che è fatta per il mio bene?

Rispetto la dignità di ogni persona? Ho rispetto per la mia vita e per quella degli altri, soprattutto dei più deboli, o sono prepotente e violento con gli amici, in famiglia, nella società?

Dono tempo e aiuto alle persone più bisognose, ai miei familiari, agli anziani, ai poveri, agli ammalati..., o penso solo a me stesso?

Sono stato superbo? Orgoglioso? Avaro? Mi sono lasciato dominare dall'ira? Dalla gola? Dall'invidia? Dalla pigrizia?

Ho conservato puro e casto il mio corpo, pensando che è tempio dello Spirito Santo?

Mi impegno nel compiere i miei doveri di studente?

Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con bugie, calunnie, maldicenze, violazione di segreti?

Se ho ricevuto del male, ho perdonato, o conservo rancore, odio, desiderio di vendetta?

Ho offeso qualcuno trattandolo male, prendendolo in giro, escludendolo dalla mia amicizia? Ho insultato, detto parole cattive...?

Ho rubato o trattenuto cose non mie? Ho invidiato o desiderato i beni degli altri? Ho sprecato il tempo e le cose? Ho avuto rispetto per la natura e per l'ambiente?

Ho omesso un bene che era per me possibile realizzare?

Dopo aver fatto con calma, nella preghiera, l'esame di coscienza, **chiedo perdono a Dio per le mie mancanze.**

Mi propongo di correggermi con la sua grazia.

Vado dal sacerdote per celebrare il sacramento della Riconciliazione (*anche detto della Penitenza o Confessione*).

IN CONFSSIONALE

Dopo aver detto il tempo trascorso dall'ultima confessione, **confesso i miei peccati**, chiamandoli per nome senza vergogna e senza giustificarmi, come farei dal medico nell'indicare i sintomi della mia malattia.

Ascolto con attenzione quanto mi dirà il sacerdote e accolgo la penitenza, impegnandomi ad eseguirla.

Infine, esprimo il mio pentimento (*con queste o altre 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 forza e di santità.**

Ricevo quindi l'assoluzione da parte del sacerdote.

Uscito dal confessionale, ringrazio il Signore che mi ha accolto e perdonato. **Riconciliato con Dio, sarò esempio di riconciliazione con il prossimo.**



CRISTO TI SALVA

Cristo, per amore, ha dato sé stesso fino alla fine per salvarti. Le sue braccia aperte sulla croce sono il segno più prezioso di un amico capace di arrivare fino all'estremo: «Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1). (...)

***Quel Cristo che ci ha salvato sulla croce dai nostri peccati, con lo stesso potere del suo totale dono di sé continua a salvarci e redimerci oggi.** Guarda la sua Croce, aggrappati a Lui, lasciati salvare, perché coloro che si lasciano salvare da Lui sono liberati dal peccato, dalla tristezza, dal vuoto interiore, dall'isolamento. E se pecchi e ti allontani, Egli di nuovo ti rialza con il potere della sua Croce. Non dimenticare mai che Egli perdona settanta volte sette. Torna a caricarci sulle sue spalle una volta dopo l'altra. Nessuno potrà toglierci la dignità che ci conferisce questo amore infinito e incrollabile. Egli ci permette di alzare la testa e ricominciare, con una tenerezza che mai ci delude e che sempre può restituirci la gioia.*

***Noi siamo salvati da Gesù: perché ci ama e non può farne a meno.** Possiamo fargli qualunque cosa, ma Lui ci ama, e ci salva. Perché solo quello che si ama può essere salvato. Solo quello che si abbraccia può essere trasformato. L'amore del Signore è più grande di tutte le nostre contraddizioni, di tutte le nostre fragilità e di tutte le nostre meschinità. Ma è precisamente attraverso le nostre contraddizioni, fragilità e meschinità che Lui vuole scrivere questa storia d'amore. Ha abbracciato il figlio prodigo, ha abbracciato Pietro dopo i suoi rinnegamenti e ci abbraccia sempre, sempre, sempre dopo le nostre cadute aiutandoci ad alzarci e a rimetterci in piedi. Perché la vera caduta – attenzione a questo – la vera caduta, quella che può rovinarci la vita, è rimanere a terra e non lasciarsi aiutare.*

*Il suo perdono e la sua salvezza non sono qualcosa che abbiamo comprato o che dovremmo acquisire con le nostre opere o i nostri sforzi. **Egli ci perdona e ci libera gratuitamente.** Il suo donarsi sulla croce è qualcosa di così grande che noi non possiamo né dobbiamo pagarlo, dobbiamo soltanto accoglierlo con immensa gratitudine e con la gioia di essere amati così tanto prima di poterlo immaginare: «egli ci ha amati per primo» (1 Gv 4,19).*

Giovani amati dal Signore, quanto valete voi se siete stati redenti dal sangue prezioso di Cristo! (...)

Guarda le braccia aperte di Cristo crocifisso, lasciati salvare sempre nuovamente. E quando ti avvicini per confessare i tuoi peccati, credi fermamente nella sua misericordia che ti libera dalla colpa. Contempla il suo sangue versato con tanto affetto e lasciati purificare da esso. Così potrai rinascere sempre di nuovo.

PAPA FRANCESCO, CHRISTUS VIVIT, nn.118-123