

# La Confessione e l'esame di coscienza

## COSE DA NON DIRE E PENSARE:

Ecco una frase che sovente ricorre quando si parla di Confessione:

- *"Io non mi confesso perché non ho nulla da dire al confessore. Io non ho peccati, perché non ammazzo, non rubo e non faccio male a nessuno".*

In realtà la Parola di Dio ci dice: "Se diciamo che siamo senza peccato, inganniamo noi stessi e la verità non è in noi. E se diciamo che non abbiamo peccato facciamo di Gesù un bugiardo e la sua parola non è in noi" (1Gv 1,8-10).

Padre Pio è stato un grandissimo Santo, che ha portato sul suo corpo per ben 50 anni le stimmate di Gesù. Ebbene egli si confessava ogni giorno. Tu pensi forse di essere più santo di lui, dato che non ti confessi mai?

Altra tipica frase:

- *"Io andare dal prete a fargli sapere i fatti miei? Mai!"*

Per la salute del corpo tu non riveli al medico le miserie del tuo corpo quanto c'è di più delicato? Eppure il tuo corpo diventerà polvere ... E perché non vuoi fare altrettanto col medico della tua anima, il sacerdote che è ministro di Dio? E qui si tratta della salvezza o della perdizione eterna ...

## COS'E' LA CONFESIONE?

"É il Sangue di Cristo che lava le anime! La sconfitta più grande che ci ha inflitto Dio è il sacramento della Confessione, perché se un' anima in peccato mortale ci appartiene, con una confessione ben fatta, subito ci viene strappata!" (*Il demonio a San Nicola di Flue*).

Il demonio ha terrore della confessione, quindi fa di tutto per non farci confessare o per farci confessare male. Questo è il punto debole del demonio ed è lì che dobbiamo attaccarlo! Per questo la Madonna ha detto: "Cari figli, confessatevi spesso e confessatevi bene!"

## PER CONFESSARSI BENE:

Quando Gesù scese dal monte, un lebbroso gli si prostrò ai piedi dicendo: "Signore, se tu vuoi puoi guarirmi". E Gesù, stesa la mano. lo toccò e disse: "Lo voglio, sii sanato". E subito fu guarito dalla sua lebbra. Poi Gesù disse al miracolato di presentarsi al sacerdote e di fare l'offerta per la sua purificazione, secondo la legge di Mosè (cfr. Mt 8, 1-4). La lebbra può essere considerata come figura del peccato. Il lebbroso è il peccatore che ha bisogno di guarire. Come Gesù ordinò al lebbroso guarito di presentarsi al sacerdote, così ha stabilito che l'anima resti guarita solo se il ministro di Dio, a cui ci presentiamo, perdona i peccati a nome Suo.

É necessario accostarsi alla Santa Confessione, cioè a Dio, con rispetto, con preparazione, con umiltà, Dio così disse a Mosè presso il rovetto ardente: "Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo dove tu stai, è una terra santa!" (Es 3,5).

## **1. L'esame di coscienza**

Fare l'esame di coscienza significa ricercare diligentemente i peccati commessi dopo l'ultima confessione fatta bene. Questa ricerca deve essere fatta evitando ogni fretta e mancanza di attenzione.

## **2. Dolore dei peccati**

Il dolore dei peccati consiste nel provare reale e sincero dolore per le colpe commesse. Il dolore è perfetto se uno sente che ha offeso il Padre che ci ama infinitamente; è imperfetto se nasce dalla paura dei castighi e dell'inferno. È necessario avere dolore di tutti i peccati, sia di quelli mortali (detti così perché danno la morte all'anima) sia di quelli veniali (i peccati meno gravi). Molti credono che il dolore si riduce nella breve e veloce recita dell'atto di dolore. E' un errore, Padre Pio piangeva a singhiozzi quando uno non provava dolore nella confessione. E forse con molti di noi farebbe la stessa cosa.

## **3. Proponimento di non commetterne più**

Il proponimento è la volontà decisa a non fare più peccati. Non basta avere una volontà generica di correggersi, ma bisogna essere disposti ad usare tutti i mezzi per evitare i peccati. San Domenico Savio diceva: "Preferisco morire, anziché commettere un solo peccato!". Siamo obbligati a fuggire le occasioni di peccato perché "chi ama il pericolo, in esso perirà" (Sir 3,25).

## **4. La confessione dei peccati**

Consiste nel dire al sacerdote i peccati commessi per averne l'assoluzione. Alcuni dicono che si confessano a Dio direttamente, ma sbagliano perché Gesù non ha mai detto di fare così. Ha dato invece agli Apostoli ed ai loro successori il potere divino di perdonare i peccati dicendo: "A chi voi perdonerete i peccati, saranno perdonati: a chi non li perdonerete non saranno perdonati" (Gv 20,21-23).

Chi è in peccato grave non deve ricevere la Santa Comunione senza essersi prima confessato, anche se ne prova un grande dolore. È il caso di chi fa la Santa Comunione in peccato grave e poi va a confessarsi. È meglio non fare la Santa Comunione anziché farla in peccato.

È vivamente raccomandata la confessione frequente anche delle colpe quotidiane (peccati veniali) perché ci aiuta a formare una retta coscienza cristiana, a lottare contro le cattive inclinazioni, ad avanzare nella vita spirituale. Chi volutamente nasconde un peccato grave, non fa una buona confessione e se fa la Santa Comunione in peccato, ricordi che: "Chi mangia e beve indegnamente il Corpo e Sangue di Cristo, mangia e beve la propria condanna" (1Cor 11, 29).

## **5. La soddisfazione o penitenza**

Bisogna fare il possibile per riparare le proprie colpe. La semplice giustizia umana lo esige. Non basta essere perdonati in confessione, l'obbligo della riparazione dura. Come si fa a riparare, ad esempio un peccato di aborto? Qui ci vuole un pentimento ed una riparazione che duri tutta una vita.

Se non ripariamo i peccati commessi in questa vita, li sconteremo in Purgatorio. Molti cristiani lo sottovalutano. Eppure la Madonna di Fatima, a Lucia che le chiese dove si trovava una sua amica morta, rispose: "Non è con me in Paradiso. È in Purgatorio e ci resterà fino alla fine del mondo". E la Madonna non dice bugie.

## **PRIMA DELLA CONFESSIONE:**

Cerca un momento tranquillo: mettiti davanti al Crocifisso e prega così:

*"Signore Gesù, che sanavi gli infermi e aprivi gli occhi ai ciechi, tu che assolvesti la donna peccatrice e confermasti Pietro nel tuo amore, perdona tutti i miei peccati, e crea in me un cuore nuovo, perché io possa vivere in perfetta unione con i fratelli e annunziare a tutti la salvezza".*

"Vi dico: ci sarà più gioia in cielo per un peccatore che si converte, che per novantanove giusti che non hanno bisogno di conversione" (Lc 15,7).

## **ESAME DI COSCIENZA:**

Da quanto tempo non ti confessi bene? L'ultima volta hai detto tutti i peccati gravi commessi? - Nelle confessioni passate hai mai nascosto volutamente qualche peccato mortale? - Da quanto tempo non ricevi la Comunione? - L'hai fatta sempre bene? - Hai mancato di rispetto al SS. Sacramento accostandoti alla comunione parlando, ridendo, senza preparazione e senza pensare Chi stavi per ricevere? - Hai mai profanato l'Eucarestia commettendo sacrilegio? - Sai vivere con austerità soprattutto nei giorni comandati dalla Chiesa? - Fai qualche penitenza il venerdì? - Hai mangiato carne nei venerdì di quaresima? - Hai fatto digiuno il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo?

**1. "Non avrai altro Dio fuori di me".** - Credi in Dio, Padre, Provvidenza e Salvatore tuo e di tutti gli uomini? - La tua vita è orientata a Dio? Lo ami come Figlio? - L'hai messo al primo posto tra i valori della tua vita? - Credi nel Padre, Figlio, Spirito Santo? - Preghi mattina e sera? Vivi le virtù cristiane della fede, speranza e carità? - Consideri la fede come un dono prezioso da coltivare? - Ti impegni a crescere nella fede? (Hai avuto e nutrito dubbi sulla tua religione cattolica? - Hai letto libri, articoli, riviste contrarie alla tua fede, a Cristo, alla Chiesa? - Cerchi di conoscere, di studiare e farti spiegare la dottrina della tua santa madre Chiesa? - Hai parlato male della religione, del Papa, dei sacerdoti? - Hai allontanato qualcuno dalla pratica religiosa? Hai partecipato a riti satanici? - Hai aderito a sette eretiche o scismatiche? - Ti sei iscritto a società segrete illegali? - Speri nell'amore di Dio oppure ti scoraggi e disperer davanti alle difficoltà della vita, imprecaando e ribellandoti? - Adori veramente solo Dio, sentendoti perciò libero da ogni forma di superstizione che blocca la libertà di pensare e di vivere? - Sei superstizioso? - Porti addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici? - Credi all'oroscopo? - Ti sei lasciato impressionare e hai scritto e continuato le famigerate "catene" di S. Antonio o di S. Rita o altre simili stupidità? - Sei andato da indovini, o maghi, chiromanti, fattucchiere? - Hai partecipato a sedute spiritiche? Hai cercato di evocare e di entrare in contatto con i morti? - Hai aiutato la Chiesa, sovvenendo alle sue opere (Missioni, Lebbrosi, Seminari, Vocazioni, Orfani, ecc.)?

**2. "Non nominare il nome di Dio invano".** Hai rispetto e amore per il nome di Dio e della Madonna? - Hai bestemmiato? - Hai detto affermazioni false o eretiche su Dio, quali per esempio: "Dio non fa le cose giuste", "Dio è crudele", "Dio è cattivo", "Dio si diverte alle sofferenze degli uomini", "Dio si dimentica dei buoni", ecc.? - Hai raccontato fatti e barzellette immorali o innocenti? - Usi un linguaggio volgare, turpe, immondo (= turpiloquio) indegno di un battezzato? - Hai fatto giuramenti senza necessità? - Hai mantenuto i voti e le promesse fatte?

**3. "Ricordati di santificare le feste".** - Le 24 ore della domenica e dei giorni festivi costituiscono "il giorno del Signore": le hai rese sante con la preghiera e facendo opere buone, coltivando i valori sacri della vita (famiglia:, amicizia, cultura, natura, solidarietà, pace, ecc.)? - Ti sei liberato dalla fatica godendo la libertà di

figlio di Dio? - Hai partecipato alla Messa, vivendo un'ora insieme agli altri credenti? - Alla Messa ti sei distratto, hai chiacchierato, hai disturbato gli altri? Hai commesso peccati mortali di domenica, disonorando il giorno del Signore?

**4. "Onora il padre e la madre".** Hai amato, rispettato, ubbidito, aiutato i genitori, secondo le tue possibilità? - Sei stato gentile e disponibile in famiglia? - In casa collabori e condividi la vita con i tuoi? - Crei serenità, comunione, conversazione con gli altri o li fai vivere in solitudine e nel silenzio? - Rispetti gli anziani, le donne, i bambini, i superiori, le autorità? - Ubbidisci con lealtà alle leggi dello Stato? - Capisci il valore di partecipare alle votazioni pubbliche? - Hai votato secondo coscienza? - Hai mai venduto il tuo voto per interessi privati? - Paghi con giustizia le tasse? - Ti interessi responsabilmente della vita pubblica della tua comunità civile e religiosa, o hai dato "una delega in bianco" ai tuoi rappresentanti? - Ti impegni per l'educazione dei figli? - Vegli sulle loro amicizie, giochi, divertimenti, letture? - Ti senti responsabile della scuola che frequentano? - Dai loro esempio di vera vita cristiana? - Preghi insieme a loro in famiglia?

**5. "Non uccidere".** - Consideri la tua vita come un dono di Dio, del quale tu non sei padrone assoluto? - La rispetti con la moderazione nel cibo, nelle bevande, nel fumo? - Ti concedi il giusto riposo? - Fuggi l'alcolismo, la droga? Hai spacciato droga? - Sei prudente nel guidare la macchina? - Hai messo mai in pericolo la tua vita o quella degli altri? - Hai mai tentato il suicidio? - Hai procurato mutilazioni a te o ad altri? - Hai dato scandalo? - Hai curato opportunamente la salute tua e dei tuoi cari? - Ti sforzi di amare gli altri come te stesso? - Hai fatto agli altri quello che vuoi venga fatto a te? - Coltivi sentimenti di odio, rancore, vendetta? - Sei un prepotente nei tuoi modi di parlare o di agire? - Hai invidia o gelosia verso gli altri? - Rispetti e aiuti chi è più debole nella società: malati, portatori di handicap, anziani, bambini, poveri? Hai abusato del potere che la tua posizione sociale ti dà? - Hai perdonato le offese ricevute? - Hai fatto, procurato, consigliato l'aborto, uno dei peccati più gravi al cospetto di Dio e della Chiesa? - Hai ucciso qualcuno? - Hai mai usato violenza? - Sei stato complice in sequestri di persona? - Hai plagiato ragazzi o giovani rendendoli schiavi della tua volontà - Hai calunniato? - Hai dato percosse, fatto ferite, prodotto malattie a qualcuno? Hai, conservi, usi armi pericolose o offensive? Sei iscritto alla camorra? - Da camorrista hai imposto tangenti, ricatti, taglie a persone innocenti o a commercianti? - Hai rispettato l'ambiente? - Sei stato crudele con gli animali? - Hai imprecato o augurato il male ad altri? Nell'affermare le tue idee religiose, culturali, politiche o sportive ti lasci andare al fanatismo? - Se sei medico, per colpevole imperizia, leggerezza o distrazione hai causato morte o danni ai tuoi pazienti? - Hai praticato l'eutanasia? Pratichi l'aborto?

**6. "Non commetter atti impuri".** - Sul corpo, sull'amore, sulla sessualità, sulla castità hai una concezione cristiana? - Hai conservato puro e casto il tuo corpo? - Hai commesso atti disonesti, osceni, immorali? Ti sei abbandonato alla lussuria, all'autoerotismo, a perversioni sessuali, all' omosessualità? - Hai frequentato orge? - Hai avuto delle "avventure"? - Hai dato scandalo con il tuo modo di vestire, di agire, di parlare? - Sei stato occasione di peccato a qualcuno? - Hai sedotto o rovinato qualche persona innocente? Hai molestato sessualmente colleghe di lavoro? Hai conservata la tua fedeltà alla fidanzata o fidanzato? - Hai rapporti prematrimoniali? - Nel matrimonio hai il senso cristiano del sacramento ricevuto? - Hai usato male o abusato del matrimonio? - Ami, rispetti, aiuti con fedeltà e generosità il tuo coniuge? - Eviti le occasioni e le compagnie cattive e pericolose? - Sei fedele a tua moglie (o a tuo marito)? - Convivi con un uomo (o donna) senza essere sposato? - Offendi la dignità del matrimonio con l'uso dei preservativi, pillole anticoncezionali e cose simili?

**7. "Non rubare".** - Sei convinto della parola del Vangelo: È impossibile per chi è attaccato ai soldi entrare nel Regno di Dio? - Sai che l'avarizia per la Bibbia è "idolatria", cioè adorazione del danaro al posto di Dio? -

Sei usuraio? - Hai prestato soldi con eccessivo interesse, rovinando persone bisognose già in difficoltà? - Sei onesto nel lavoro, nella professione, in ufficio, nel commercio? - Quello che possiedi l'hai guadagnato onestamente? - Credi di lavorare lealmente in modo da meritare lo stipendio mensile? Hai preteso regalie, bustarelle, favori non dovuti? - Ti sei lasciato corrompere? - Hai corrotto o tentato di corrompere impiegati pubblici o privati? - Hai perso tempo sul lavoro? - Hai preteso raccomandazioni per andare avanti? - Hai imposto tangenti? - Sei convinto che la disonestà degli altri non giustifica mai la tua? Oltre ai tuoi diritti hai mai pensato anche ai tuoi doveri? - Rispetti i diritti degli altri? - Nelle rivendicazioni, anche giuste, guardi anche il bene comune? - Ti sei assentato dal lavoro senza necessità? - Hai fatto scioperi ingiusti? - Paghi le tasse? - Tu, datore di lavoro, paghi il giusto stipendio ai dipendenti? Sei evasore fiscale? - Hai fatto danni all'ambiente, a monumenti o cose pubbliche, a proprietà private sporcando imbrattando o scrivendo con robbaccia, rifiuti o spray? Hai riparato o risarcito i danni fatti? - Hai restituito danaro o altro avuto in prestito? - Ti vendi per ottenere favori o vantaggi? - Hai frodato le compagnie di assicurazioni dichiarando danni falsi e facendoti pagare ingiustamente? - Ti sei sempre assunto le tue responsabilità? - Hai sperperato danaro o sciupato beni? - Hai fatto giochi d'azzardo? - Sei dedito al gioco, danneggiando la famiglia? - Hai falsificato gli assegni? - Hai spacciato coscientemente danaro falso? - Hai acquistato merce chiaramente rubata (= ricettazione)? - Hai minacciato qualcuno pretendendo del denaro (= ricatto)? - Hai preso merce di nascosto nei grandi magazzini senza pagare? - Hai onorato gli impegni accettati a voce o firmati (= convenzioni, contratti, cambiali, accordi, ecc.), anche se legalmente non puoi esservi costretto?

**8. "Non dire falsa testimonianza".** - Sei falso, sleale, doppio? - Nelle tue parole inganni il prossimo? - Hai detto bugie, menzogne, giudizi avventati? Hai giurato sulla falsità? Testimoniando hai fatto deposizioni false? - Con un silenzio colpevole hai coperto fatti delittuosi (= omertà)? - Hai messo voci false sul conto di innocenti? - Hai riparato ad eventuali calunnie dette? - Col tuo esempio non hai insegnato a mentire ai tuoi figli? - Sei ostinato nelle tue posizioni, anche quando hai capito di aver torto? Nel gioco hai imbrogliato o barato? - Sai perdere senza fame tragedia?

**9. "Non desiderare la donna (o l'uomo) d'altri".** - Hai custodito la modestia e il pudore nella tua vita e nei tuoi pensieri? - hai una mente "pulita"? - Hai guardato donne (o uomini) con concupiscenza? - Hai accettato e goduto di pensieri o desideri impuri? - Leggi o vedi giornali, riviste, libri, spettacoli osceni? - Segui e gusti racconti, film, romanzi pornografici? - Contribuisci allo sviluppo e diffusione della pornografia comprando materiale osceno? - In casa tieni statue oscene, o poster, immagini pornografiche? Pensi o parli della donna (o dell'uomo) come di solo oggetto di piacere? - Hai dei flirt? - Tu, donna, cerchi con moda sconveniente o con il modo di comportarti di suscitare nell'uomo desideri, turbamenti, eccitamenti cattivi? - Capisci che questo è una violenza morale e uno scandalo?

**10. "Non desiderare la roba d'altri".** - Ti lamenti sempre di quello che hai, dicendo "beati loro"? - Sei invidioso dei beni e delle cose altrui? - Auguri e godi del male degli altri? Cerchi di imbrogliare o di danneggiare qualcuno? - Hai commesso intrallazzi?

### **La domenica: Giorno del Signore**

Un peccato che si va diffondendo (e che commettono anche tanti cristiani forse senza neanche saperlo) è lavorare nel giorno del Signore. Se non strettamente necessario per cause superiori, lavorare la domenica costituisce un peccato sia che lo si faccia per lucro che per hobby. E tu sei colpevole di ciò?

## **La medicina "alternativa"**

Attenti anche alla medicina "alternativa" come la pranoterapia, la riflessologia, l'ipnosi, l'ESP (percezione extrasensoriale), l'agopuntura, il reiki e le tecniche orientali di meditazione (il bio-feedback, il training autogeno, lo zen, lo yoga, l'aikido, il tai-chi-chuan, lo shiatzu, i corsi di "Dinamica mentale di base", l'omeopatia, iridologia, etc.).

Pure un documento dell'Ufficio Nazionale dei Vescovi Italiani (Cei) per la pastorale della sanità del 20/10/2000, mette in guardia dai rischi per la salute, ma anche per coinvolgimento di queste terapie alternative con filosofie orientali "non compatibili con la fede cattolica e qualche volta perfino accompagnate da pratiche occultistiche",

## **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 col tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime del peccato. Signore, misericordia, perdonami".*

Ora vai dal sacerdote, ministro di Dio e della Chiesa e accusa tutto quanto ti ricordi, operando in te una vera "conversione".

Il perdono di Dio ti viene dato attraverso il ministero del sacerdote, che dice: "Dio, Padre di misericordia, che ha riconciliato a sé il mondo nella morte e resurrezione del suo Figlio, ed ha effuso lo Spirito Santo per la remissione dei peccati, ti conceda, mediante il ministero della Chiesa, il perdono e la pace. E io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Fatto il segno della croce, torna al tuo posto e con gioia ringrazia il Signore.

Ringraziamento dopo la confessione: "Dio onnipotente ed eterno, che mi correggi con giustizia e perdoni con infinita clemenza, ricevi il mio umile ringraziamento. Tu che nella tua provvidenza tutto disponi secondo un disegno di amore, fa che accogliendo in me la grazia del perdono porti frutti di conversione e viva sempre nella tua amicizia. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **LA SANTA COMUNIONE**

Per ricevere bene la S. Comunione, bisogna essere in grazia di Dio, cioè senza peccati mortali nell'anima. Si deve ricevere il Signore in stato di Grazia santificante. Chi riceve la S. Comunione in peccato, commette il grave peccato di sacrilegio. Inoltre occorre sapere che nella Santa Comunione, noi riceviamo Colui che l'universo non può contenere! È necessario perciò un grande raccoglimento interno ed esterno.

Infine bisogna essere digiuni da un'ora, prima di ricevere Gesù nell'Ostia Santa. L'acqua naturale non rompe il digiuno, come pure le medicine. Non si devono assolutamente avere in bocca caramelle o gomme da masticare in Chiesa e prima di ricevere la S. Comunione, perché si rompe il digiuno. Fatta la S. Comunione e ritornati al nostro posto, facciamo il dovuto ringraziamento a Gesù venuto in noi.

È doveroso anche fare la genuflessione davanti a Gesù Sacramentato (la lampada rossa accesa ci dice dov'è) e dire, con fede ed amore: "Sia lodato e ringraziato ogni momento il santissimo e divinissimo Sacramento!".