

- sono onesto, rispetto le leggi dello Stato? Se sono datore di lavoro: sono giusto nel retribuire i dipendenti, qual è il mio atteggiamento verso di loro? Se sono dipendente: lavoro con impegno e professionalità?
- quanto significano per me i soldi, i beni materiali? So accontentarmi di ciò che possiedo, oppure sacrifico il mio tempo, la mia vita al guadagno? Sono invidioso?
- gioco d'azzardo; quanto ci conto e quanto spendo?
- "Il superfluo del ricco è il necessario del povero". Ostentare la ricchezza, sprecare soldi in cose superflue, permettermi qualsiasi lusso, non è un atteggiamento evangelico. Come mi comporto in proposito?
- so condividere con chi ha bisogno?
- ho danneggiato cose d'altri e/o della collettività?

La vita: bene sacro affidato da Dio

- ho attentato alla Vita e all'integrità fisica mia e del mio prossimo? Come mi comporto al volante? Se nella mia professione mi è affidata la vita delle persone come mi comporto?
- ho fatto uso di droga, abusato di alcolici?
- ho desiderato, augurato la morte a qualcuno?
- il cristiano ama la vita di tutti, e rifiuta la cultura di morte: l'aborto, l'eutanasia, la pena di morte, la guerra. Conosco veramente l'insegnamento della Chiesa?
- l'aborto è un crimine contro la vita di un essere umano inerme ed innocente: ho praticato l'aborto, ho consigliato o ho spinto qualcuno a farlo?

Vivere in comunità

- il cristiano è figlio della luce: dico il falso, a

- comodo la verità a mio vantaggio?
- l'odio e il rancore sono opposti all'amore: so perdonare o almeno mi sforzo? Ho desideri di vendetta?
- la lingua ferisce più della spada: io come parlo del prossimo? Faccio pettegolezzi?
- sono aggressivo con parole, azioni, atteggiamenti? Uso un linguaggio offensivo?
- quanto conta per me la mia carriera? Come esercito l'autorità sulle persone che mi sono state affidate?
- pretendo di avere sempre ragione? So ascoltare chi mi sta accanto? So valorizzare le persone con cui vivo e lavoro? Sono superbo?

Il rito

- entrando nel confessionale mettiti in ginocchio oppure siediti;
- insieme al sacerdote inizia la celebrazione segnandoti: "Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo";
- è bene dire quanto tempo è passato dall'ultima confessione. Riferisci brevemente circa la tua situazione di vita, per aiutare il sacerdote a capirti;
- confessa i tuoi peccati in modo chiaro e sincero e ascolta i consigli del sacerdote, chiedi spiegazioni. Ascolta la penitenza che ti dà perché è l'atto che farai per dimostrare a Dio il tuo pentimento;
- esprimi il dispiacere di aver peccato ed il desiderio di non peccare più dicendo l'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 più
E di fuggire le occasioni prossime di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.*

- il sacerdote stenderà su di te la sua mano e a nome di Dio ti darà l'assoluzione e ti congederà.

Lasciatevi riconciliare con Dio

2 Cor 5,20



*Confessarsi significa accogliere
il dono del Cristo
morto per i nostri peccati,
primo dono che il Risorto
consegna ai suoi discepoli nel giorno di Pasqua:*

*«Ricevete lo Spirito Santo;
a chi rimetterete i peccati
saranno rimessi ...» (Gv 20,23)*

Preparazione

Inizia a prepararti anche un giorno prima facendo un esame di coscienza accurato. Sarebbe bene trovare un posto tranquillo e iniziare con una preghiera invocando lo Spirito del Signore perché ti aiuti e ti illumini.

“Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, tutta l’anima e tutta la forza”

Amare Dio significa cercarlo per conoscerlo meglio, godere della sua presenza con la preghiera, la meditazione, il silenzio, celebrarlo assieme ai fratelli con i quali condivido il cammino nella fede.

Dio sopra ogni cosa

- ho fede in Dio? quanto conta per me Dio nelle scelte che faccio, in ciò che vivo?
- dove investo le mie energie, i miei sentimenti, le mie sicurezze?
- ci sono cose più importanti di Dio nella mia vita?
- mi affido a maghi, pratico l'occultismo? Sono superstizioso?

La preghiera: dialogo e intimità con Dio

- prego solo per utilità, per ricavare beneficio?
- non c'è spiritualità né vita di fede senza preghiera: quanto e come prego?
- prego meccanicamente? Penso che sto parlando con una persona presente che mi ascolta?
- se la preghiera è dialogo ascolto mai ciò che Dio mi dice?
- ho pensato mai a ciò che Dio vuole da me oppure pretendo solo che lui faccia la mia volontà?
- la Messa, i Sacramenti, le feste e la domenica sono anche un momento di ristoro e crescita spirituale: ne sento mai il bisogno, come li vivo. come mi preparo?

Dio amato, proclamato e testimoniato

- rispetto Dio, il suo Nome, e le sue cose: i santi, la Chiesa, i sacerdoti ed i ministri, il popolo cristiano?
- bestemmio? racconto barzellette o cose che

offendono Dio?

- penso mai all'esempio che dovrei dare come cristiano e discepolo di Cristo?
- mi faccio riconoscere come cristiano oppure lo nascondo? Perché lo faccio?
- mi sento parte della Chiesa, ascolto ciò che i suoi pastori dicono, desidero partecipare alla sua edificazione, oppure sono estraneo, assente, polemico.

“Vi amerete come io ho amato voi”

Amare come il Padre ci ha amato è la sfida che Dio lancia agli uomini. L'uomo è prezioso, sacro.

Il fratello che mi sta accanto non è territorio di conquista, non lo posso usare, calpestare, umiliare, non gli posso togliere il necessario per la vita.

Questo è peccare contro il fratello. Non è sufficiente non fargli del male, non si può accettare l'indifferenza, Dio ci chiede di amarlo. Significa andargli incontro e non aspettare che lui ci avvicini. L'amore è attivo ... creativo.

La famiglia: luogo dove vivere e crescere

- rispetto i genitori?
- quanto tempo dedico al dialogo con i miei familiari? Il dialogo nella mia famiglia è superficiale oppure riguarda anche i sentimenti, desideri, bisogni?
- aiuto i miei familiari in difficoltà, mi accorgo dei loro bisogni anche inespressi, rispetto i loro sentimenti?
- il mio comportamento in famiglia, le mie parole, aiutano a creare un clima positivo e disteso? Cerco di essere costruttivo oppure sono assente, aggressivo o polemico?

- l'armonia tra sposi, l'amore, la responsabilità, il dialogo, la collaborazione, sono il più grande insegnamento che si può dare ai figli, il più ricercato; come vivo il mio matrimonio?

- il matrimonio è il luogo dove realizzarmi come persona e crescere come cristiano, m'impegno a costruirlo giorno per giorno, oppure lascio che vada alla deriva, in balia degli eventi e del tempo?

- come educo i figli? So amarli, ascoltarli, guidarli, correggerli oppure mi preoccupo solo della loro vita fisica e materiale fuggendo dalle mie responsabilità?

La sessualità: via verso la comunione

- la sessualità è parte integrante della nostra persona, elemento fondamentale di relazione e fonte d'identità personale. È Dio che l'ha voluta e pensata e la Chiesa custodisce e annuncia con fedeltà il progetto di Dio. Ho cercato di conoscere ed accogliere questo progetto e di viverlo oppure mi basta il sentire comune?

- la pornografia, la prostituzione rendono le persone e l'intimità merce e cosa volgare: come mi comporto?

- l'uso della sessualità fuori dal matrimonio svilisce il progetto di Dio sull'uomo e la sessualità. Ho relazioni extraconiugali? Come vivo il mio fidanzamento da questo punto di vista? Sono fedele?

- come vivo la mia vita affettiva?

- per gli sposi: faccio uso di anticoncezionali?

I beni materiali: a servizio dell'uomo

- Il Signore dice: non rubare. Cerco di appropriarmi di beni altrui, ho frodato?