

COME CONFESSARSI?

- Mi preparo invocando lo Spirito Santo perché mi aiuti a riconoscere i miei peccati.
- Faccio l'esame di coscienza a partire dall'ultima Confessione ben fatta.
- Mi pento dei peccati commessi.
- Chiedo l'aiuto di Dio per non ricadere negli stessi peccati.

Mi presento al sacerdote dicendo:

Perdonatemi Padre, perché ho peccato.

Sacerdote: *Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.*

R: Amen.

Dico al sacerdote quando mi sono confessato l'ultima volta e qual è la mia situazione di vita.

Confesso i peccati in maniera chiara.

Ascolto i suggerimenti del sacerdote.

Accolgo la penitenza che mi viene suggerita.

Esprimo il pentimento con l'Atto di dolore.

Sacerdote: *E io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del Padre e del Figlio + e dello Spirito Santo.*

R: Amen.

Sacerdote: *Lodiamo il Signore perché è buono.*

R: *Eterna è la sua misericordia.*

Sacerdote: *Il Signore ha perdonato i tuoi peccati. Va' in pace.*

ESAME DI COSCIENZA

**“Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore,
con tutta la tua anima e con tutta la tua mente”**

Da quanto tempo non mi accosto al sacramento della Confessione?

Mi rivolgo a Dio solo nel momento del bisogno?

Partecipo alla Messa la domenica e le feste di precetto?

Arrivo puntuale?

Ho lavorato e fatto lavorare nei giorni festivi?

Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?

Ho nominato invano Dio, Maria, i Santi?

Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?

Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?

Mi ribello davanti ai disegni di Dio?

Pretendo che egli compia la mia volontà?

Ho consultato le carte e gli indovini?

Ho partecipato a pratiche magiche?

Ho mancato di fiducia nella bontà e Provvidenza di Dio?

Sono superstizioso?

Porto addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici?

Credo all'oroscopo?

**“Amatevi gli uni gli altri
come io ho amato voi”**

So perdonare, capire, aiutare il prossimo?

Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?

Sono invidioso, mi lascio prendere dall'ira?

Sono onesto e giusto con tutti o alimento la “cultura dello scarto”?

Ho istigato altri a fare il male?

Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?

Come vivo le responsabilità educative verso i figli?

Ho rifiutato la vita appena concepita? Ho aiutato a farlo?

L'amore per il coniuge è veramente paziente, premuroso,

pronto a tutto?

Ho mosso critiche al coniuge in presenza dei figli? L'ho maltrattato?

Onoro e rispetto i miei genitori?

Ho trascurato di assisterli nella loro vita?

Rispetto l'ambiente?

**“Siate santi, perché io,
il Signore Dio vostro, sono santo”**

Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?

Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?

Come uso il mio tempo?

Sono pigro?

Voglio essere servito?

Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri, di azioni?

Medito vendette, nutro rancori?

Sono mite, umile, costruttore di pace?

Pretendo di avere sempre ragione?

Sono geloso? Superbo? Orgoglioso? Suscettibile?

Mi sono abbandonato all'ira? Ho avuto desideri di vendetta?

Ho conservato sentimenti di rancore, di ruggini e di odio?

ATTO DI DOLORE

*Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati,
perché peccando 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.*