

# **E se andassi A confessarmi...?**



**“Ogni Volta Che Ti Senti  
Smarrito, Perduto, Triste, Solo,  
Alza Gli Occhi,  
Il Padre È Lì,  
Ti È Corso Incontro,  
Il Suo Abbraccio Ti Avvolge”.**

## Fuori dal Confessionale

Senza fretta, mi raccolgo in silenzio e mi metto davanti a Dio. Alla sua luce, esamino la mia vita.

## Dentro il Confessionale

Mi lascio accogliere dal sacerdote. Faccio il segno della croce e dico: "Padre, perdonami perché ho peccato. Sono passati ..... giorni dopo la mia ultima confessione. Se lo credo opportuno, mi presento. Confesso le mie mancanze. Ascolto con attenzione la parola del sacerdote. Ne ricevo la penitenza, segno della mia volontà di cominciare una vita nuova. Esprimo ancora il mio pentimento con l'Atto di Dolore. Ricevo l'assoluzione e davanti al Santissimo recito l'atto di penitenza.

### **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.

### I mezzi per evitare il peccato sono:

- **La preghiera**
- **La meditazione**
- **L'esame di coscienza**
- **La frequenza dei Sacramenti**
- **Lo spirito di penitenza e di mortificazione**
- **La fuga delle occasioni**
- **La vigilanza**

## **IN FAMIGLIA**

**Per i Figli;** Sono obbediente e rispettoso verso i genitori, nonni e gli altri familiari? Li aiuto volentieri? seguo il loro consigli? Li assisto se anziani o malati? Mi impegno nello studio

**Per i Genitori;** mi preoccupo dell'educazione cristiana dei figli? Li dirigo con il buon esempio? Trovo il tempo per stare insieme per pregare con loro?

**Per i Coniugi;** Sono fedele agli impegni del matrimonio? Sono comprensivo, so perdonare e accettare i difetti e manchevolezza del coniuge?

## **CAMMINO VERSO LA SANTITÀ**

*“siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste”*



- ✖ Cocco di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e meditazione della parola di Dio? Partecipo alla vita della Chiesa?
- ✖ Come uso il tempo e i diversi doni ricevuti dal Signore? Sono pigro?
- ✖ Pratico qualche mortificazione come per purificarmi, ad esempio il digiuno e l'astinenza?
- ✖ Conserva puro il mio corpo? Ho coltivato desideri e pensieri cattivi? Ho dato scandalo con i miei comportamenti? mi permetto letture, spettacoli e divertimenti frivoli e insidiosi?
- ✖ Ho abusato dell'alcool? Faccio uso di droghe?
- ✖ Forse mi accontento del minimo senza cercare il meglio nella vita spirituale?

## **AMORE VERSO DIO**

*“Amerai il Signore Dio con tutto il tuo cuore”*

- La mia vita è davvero orientata al Signore? Osservo fedelmente i suoi comandamenti?
- Dialogo con Dio o prego solo quando ho bisogno? Ho fiducia in Gesù nelle prove e nelle tentazioni?
- Leggo la Bibbia, frequento i Sacramenti, partecipo alla vita della parrocchia? Mi sforzo di conoscere l'insegnamento della Chiesa? Professo con coraggio e in ogni ambiente la mia fede? Sono superstizioso?
- Ho rispetto per il nome di Dio, della Madonna e dei Santi? Bestemmio?
- Partecipo attivamente alla messa ogni domenica e nelle feste? Frequento la catechesi?
- Mi lascio assorbire dalle cose (denaro, divertimenti, lavoro, amici...) mettendo Dio all'ultimo posto?

## **AMORE VERSO GLI ALTRI**

*“amatevi gli uni gli altri come io - Gesù- ho amato voi”*

- ❖ Mi rendo conto che il modo concreto di amare Dio consiste nell'amare il prossimo?
- ❖ Amo il mio prossimo sull'esempio di Gesù: godo della gioia dell'altro, ho a cuore il suo bene, gli sono vicino nella sofferenza e nelle necessità?
- ❖ So condividere quanto possiedo? Aiuto i poveri secondo le mie possibilità partecipo alle iniziative di carità nella mia parrocchia?
- ❖ Come lavoratore sono giusto, onesto, impegnato?
- ❖ Compio i miei doveri politici e sociali di cittadino cattolico? Pago le tasse? Rispetto l'ambiente? Guido con prudenza?
- ❖ Ho sempre rispettato la vita degli altri? Ho forse procurato o consigliato l'aborto? Ho calunniato qualcuno? Ho testimoniato il falso? Ho sentimenti di odio, rancore, gelosia? Ho saputo perdonare?
- ❖ Ho danneggiato la roba degli altri? Ho rubato? Ho imbrogliato nel commercio?

