

## PREPARARSI ALLA S. CONFESIONE

Per prepararsi e fare una buona confessione occorre tener presenti i seguenti elementi: fare a) **un serio esame di coscienza**, alla luce dei dieci Comandamenti e della Parola di Dio, invocando lo Spirito Santo. E' poi necessario provare b) **dolore dei propri peccati**, per il dispiacere di avere offeso Dio, infinitamente buono e degno di essere amato. Nel proprio cuore la persona deve avere il serio c) **proponimento di non commetterne più**. Quando il penitente si confessa, davanti al sacerdote deve esprimere i propri peccati mortali, specificandone le **circostanze**, perché queste possono aumentare o diminuire la gravità del peccato (per es. aver bestemmiato davanti ai propri figli ne aumenta la gravità). Infine, occorre fare quanto il confessore ha stabilito come d) **penitenza**. Vanno distinti due tipi di peccato: veniale e mortale. Si ha peccato **veniale** quando il peccato riguarda materia che non è grave, quando il danno che si è prodotto è limitato, quando non c'è stata una vera consapevolezza di ciò che si andava commettendo. Si ha invece **peccato mortale** quando la materia del peccato è grave, quando c'è stata piena avvertenza di quanto si stava commettendo e si è deliberato di aderirvi con la propria volontà. Vi sono peccati che sono sempre mortali: «sacrilegi, le irriverenze, le bestemmie, il falso giuramento, l'omessa santificazione del giorno festivo, l'uso di droga, le percosse, l'impurità in tutti i suoi generi e specie»<sup>79</sup>. Ma diventano gravi per esempio il furto, quando la cosa trattenuta è di grande valore o quando le disubbidienze verso i genitori sono gravi oppure quando le parolacce sono dette per ferire le persone<sup>80</sup>. Per quanto riguarda i peccati mortali occorre specificarne il numero e se non ci si ricorda il numero preciso, bisogna dare al confessore «l'ordine della grandezza»<sup>81</sup> (facendo riferimento al periodo e al numero di volte). «I peccati mortali vanno confessati tutti»<sup>82</sup>; se dovessero affiorare alla mente nel tempo, occorre annotarsi e confessarli alla prima occasione. Chi sa in coscienza di aver commesso un peccato grave e per vergogna o per rispetto umano non confessa questo peccato e accede alla Ss. Eucaristia sempre con tale peccato sappia, che ogni volta commette sacrilegio, dovrà confessare tale sacrilegio prima di accedere nuovamente alla S. Eucaristia, altrimenti i sacrilegi aumentano di numero. Come afferma l'apostolo Paolo: «chiunque in modo indegno mangia il pane o beve il calice del Signore, sarà reo del corpo e del sangue del Signore»<sup>83</sup>. Infine, si rammenta che la confessione generale, nella quale il sacerdote dà l'assoluzione a tutti i presenti, questa può essere conferita solo in casi gravi, in cui i fedeli si trovino in pericolo di vita e per i quali il sacerdote non faccia in tempo a fare la confessione individuale a ciascuna persona. Se il grave pericolo passasse, i fedeli devono in seguito comunicarsi con la confessione individuale e confessare almeno i peccati gravi<sup>84</sup>.

### Guida per l'esame di coscienza

1. Sono superstizioso? Ho partecipato ad atti di magia?
2. Mi sono istruito sulle verità della fede cattolica? Ho mancato di rispetto al nome di Dio? Ho criticato i sacerdoti, il Papa, ho contestato le verità della fede cattolica?
3. Ho ricevuto la S. Eucaristia sapendo di non essere in grazia di Dio, perché ho commesso qualche peccato mortale e non l'ho prima confessato? Mi sono astenuto dal cibo un'ora prima di riceverla?

<sup>79</sup> Il Settimanale di Padre Pio, n. 25, 23 giugno 2013, p. 18.

<sup>80</sup> Ibidem.

<sup>81</sup> Ivi, p.19.

<sup>82</sup> Ibidem.

<sup>83</sup> 1Cor 12

<sup>84</sup> Catechismo della Chiesa Cattolica, Libreria Editrice Vaticana, 2006, nr. 1483

4. Ho taciuto coscientemente nella Confessione qualche peccato mortale?
5. Non ho partecipato per colpa mia alla S. Messa la domenica e alle festività di precetto?
6. Mi ricordo di Dio durante il giorno ringraziandoLo e pregandoLo, in modo particolare all'inizio e al termine della giornata?
7. Sono rispettoso ed affettuoso con i miei genitori e familiari? Li aiuto, sono comprensivo e paziente?
8. Cerco di aiutare gli altri, in particolare i poveri, i malati e la Chiesa nelle loro necessità? Ho negato il mio aiuto ingiustificatamente quando me l'hanno chiesto?
9. Litigo con frequenza con compagni, o estranei? Nutro odio, rancore o disprezzo verso qualcuno? Ho ferito altri con azioni o parole, calunnie? Ho mentito? Sono stato superbo o invidioso? Mi sforzo di perdonare e di riconciliarmi? Sono stato goloso? Mi lascio dominare dalla pigrizia? Perdo tempo e prego poco, o niente?
10. Ho preso o trattenuto denaro o cose che non sono mie? Lavoro onestamente e con responsabilità? Ho sprecato il denaro in vanità o capricci?
11. Ho messo in pericolo senza necessità la salute mia o altrui? Sono prudente nella guida, nello sport?
12. Ho commesso atti impuri? Sono caduto in pensieri o sguardi impuri verso persone o attraverso programmi o letture immorali (TV, internet, giornali, riviste)? Ho convissuto prima del matrimonio? Ho avuto rapporti sessuali prima del matrimonio? Nel matrimonio ho avuto cura, attenzione e amore verso l'altro coniuge? Ho commesso adulterio?
13. Ho aiutato o consigliato qualche donna ad abortire, a praticare forme di contraccezione? Ho io fatto io stesso/a queste cose?