

## PREPARARSI ALLA S. CONFESSIONE

Accostatevi con frequenza alla S. Confessione, poiché più sarà pulita la vostra anima, meglio agirete al cospetto di Dio, meglio riuscirete a pregare, più vi sarà facile comportarvi con il prossimo. Anticipate di qualche giorno la preparazione a questo Sacramento. In seguito occorre fare come premessa alla S. Confessione:

- a) **un serio esame di coscienza**, alla luce dei dieci Comandamenti e della Parola di Dio, invocando lo Spirito Santo.
- b) provare **dolore dei propri peccati**, per il dispiacere di avere offeso Dio.
- c) il serio **proponimento di non commettere più peccati**.

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>1</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>2</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>3</sup> (facendo riferimento al periodo e al numero di volte). Occorre specificare le **circostanze**, dei peccati perché queste possono aumentare o diminuire la gravità del peccato (per es. aver bestemmiato davanti ai propri figli). I peccati mortali vanno confessati tutti<sup>4</sup>; se dovessero affiorare alla mente nel tempo, occorre annotarseli 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, sappia che commette sacrilegio.

### 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>1</sup> Il Settimanale di Padre Pio, n. 25, 23 giugno 2013, p. 18.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ivi, p.19.

<sup>4</sup> Ibidem.

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? Ho rispettato il digiuno nei giorni stabiliti?
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 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 fatto io stesso/a queste cose?