



VADEMECUM PER IL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE

VADEMECUM PER IL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE

Guida pratica ed esame di coscienza per accostarsi con fiducia alla Misericordia del Padre

1. I cinque passi per una buona Confessione

Per vivere in pienezza la grazia del perdono e l'incontro con l'amore infinito di Dio, la Chiesa ci propone di percorrere con sincerità cinque tappe fondamentali:

Passo	Tappa	Significato Spirituale e Pratico
1	Esame di Coscienza	Rileggere con sincerità le proprie giornate alla luce dello Spirito Santo, riconoscendo dove ci si è allontanati dall'amore di Dio e dei fratelli.
2	Pentimento (Contrizione)	Sentire dispiacere sincero per il male compiuto e per il bene omesso, mossi dalla fiducia nella bontà e tenerezza del Padre.
3	Proposito di emendamento	Formulare la ferma e concreta decisione di non commettere più i peccati accusati, evitando le occasioni prossime di male.
4	Confessione dei peccati	Presentarsi con umiltà, chiarezza e trasparenza al sacerdote, che agisce in persona di Cristo e quale ministro della Chiesa.
5	Assoluzione e penitenza	Accogliere il perdono sacramentale e compiere l'opera di carità, la preghiera o il gesto riparatore indicato dal confessore.

2. Traccia per l'esame di coscienza

L'esame di coscienza non è un tribunale di autocondanna, ma uno sguardo illuminato dalla grazia. Porsi con calma queste domande essenziali aiuta a fare verità nel proprio cuore:

Verso Dio

- **Priorità nella vita:** Dio è davvero al centro dei miei pensieri e delle mie decisioni, o metto al primo posto il successo, il denaro, l'orgoglio o altre realtà materiali?
- **Vita di preghiera e Domenica:** Dedico tempo ogni giorno alla preghiera personale e alla lettura del Vangelo? Partecipo fedelmente e attivamente alla Santa Messa domenicale e nelle feste di precetto?
- **Rispetto del Nome Sacro:** Ho nominato il nome di Dio, di Gesù, della Vergine Maria o dei Santi con superficialità, irriverenza, rabbia o bestemmia?
- **Fede e speranza:** Ho dubitato della misericordia di Dio o ceduto alla superstizione e a pratiche contrarie alla fede cristiana?

Verso il prossimo

- **Amore in famiglia e nella comunità:** Ho trattato i miei familiari, amici, colleghi e vicini di casa con pazienza, rispetto, benevolenza e spirito di servizio?
- **Parole e giudizi:** Ho portato rancore? Ho giudicato avventatamente, sparato, diffuso calunnie, pettegolezzi o tradito la fiducia di qualcuno?
- **Carità e attenzione agli ultimi:** Sono stato attento a chi soffre, ai poveri, agli soli o agli ammalati, oppure ho ceduto all'egoismo e all'indifferenza? Ho saputo perdonare le offese ricevute?
- **Onestà e giustizia:** Ho agito con lealtà, correttezza e senso del dovere nel lavoro, nello studio, nella gestione dei beni e negli impegni della vita sociale? Ho rubato, danneggiato cose altrui o ingannato qualcuno?

Verso se stessi

- **Custodia della propria vita:** Ho rispetto per la mia vita interiore, la salute, il mio corpo e quello altrui? Ho ceduto ad eccessi nel cibo, nell'alcool o ad altre dipendenze? Ho vissuto la mia sessualità con rispetto, purezza e responsabilità, riconoscendo nel mio corpo e in quello degli altri un dono di Dio?
- **Sentimenti ed emozioni:** Ho alimentato dentro di me invidia, gelosia, rabbia, superbia, avarizia o pensieri impuri? Ho abortito oppure ho aiutato altri ad abortire?

- **Uso del tempo e dei talenti:** Ho usato i doni, il tempo e le capacità ricevute per costruire il bene o mi sono lasciato vincere da pigrizia, superficialità ed egocentrismo?

3. Come si svolge il rito della Confessione

Momento	Svolgimento e formule
1. Accoglienza	Ci si avvicina al confessionale con serenità e rispetto. Insieme al sacerdote si traccia il Segno della Croce: <i>«Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.»</i>
2. Inizio	Si indica brevemente il tempo trascorso dall'ultima confessione: <i>«La mia ultima confessione è stata... (giorni, settimane, mesi o anni fa).»</i>
3. Confessione e Ascolto	Si espongono con chiarezza, umiltà e semplicità i peccati commessi. Si ascoltano quindi le parole di orientamento spirituale, la proposta della penitenza e il conforto del confessore.
4. Atto di Dolore	Prima dell'assoluzione, il penitente recita con il cuore l' Atto di Dolore .
5. Assoluzione	Il sacerdote stende la mano sul penitente e pronuncia la formula dell'assoluzione sacramentale. Al termine: Sacerdote: <i>«La pace del Signore sia con te.»</i> Penitente: «Amen.» (oppure <i>«Rendiamo grazie a Dio»</i>).
6. Penitenza	Ci si raccoglie per qualche minuto in chiesa per ringraziare Dio della misericordia ricevuta e per compiere la penitenza stabilita.

4. Preghiere per la Confessione

Atto di Dolore

Mio Dio, mi pento e mi pento 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 con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.

Signore, misericordia, perdonami. Amen.

Preghiera del Penitente (Alternativa)

Padre misericordioso, come il figlio prodigo ritorno a Te.

Riconosco di aver peccato contro il Cielo e contro di Te.

Non sono più degno di essere chiamato tuo figlio,

ma accogliami nel tuo abbraccio di pace e rinnova in me la gioia della tua salvezza.

Per Cristo nostro Signore. Amen.