

SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE PER ADULTI

COME CONFESSARSI

1. Prima di accostarsi alla Confessione si deve fare un esame di coscienza (vedere retro) e riflettere sui propri peccati.

2. Si dà inizio alla Confessione dicendo, **“Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Benedicimi, Padre, perché ho peccato. L’ultima volta che mi sono confessato è stato (...indicare il periodo di tempo trascorso). Questi sono i miei peccati...”**

Quando si confessa i propri peccati:

- Identificare il peccato specifico, evitando però di scendere in dettagli ed in altre informazioni superflue.
- Se non si è certi di ciò che può essere peccato, chiedere al sacerdote.
- Normalmente, se non si chiede specificatamente una guida, il sacerdote si limiterà ad un breve consiglio.

3. Una volta conclusa la Confessione, il sacerdote indicherà azioni da compiere o preghiere da recitare (ovvero la Penitenza), come risposta alla misericordia di Dio.

4. Il sacerdote chiederà poi al penitente di manifestare la propria contrizione recitando a voce alta l’Atto di Dolore (vedere testo in fondo).

5. Il sacerdote quindi stenderà la mano destra verso il penitente e reciterà la Preghiera d’Assoluzione; Il penitente risponderà **“Amen.”**

6. Il sacerdote dirà qualcosa come: “Il Signore ha perdonato i tuoi peccati. Va in pace.” Il penitente può rispondere, **“Rendo grazie a Dio.”**

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 di peccato. Signore, misericordia, perdonami.



ESAME DI COSCIENZA PER ADULTI

Io sono il Signore Dio tuo, non avrai altro Dio fuori di me.

Ho dato più importanza a persone, oggetti e fatti che a Dio?

Non nominare il nome di Dio invano.

Ho con le mie parole, attivamente o passivamente, denigrato Dio, la Sua Chiesa o il Suo popolo?

Ricordati di santificare le feste.

Vado a Messa ogni domenica (o sabato sera, Messa di Vigilia) e nei Santi Giorni di Precetto (il primo gennaio ed il 25 dicembre)? Evito, quando possibile, impegni di lavoro che impediscano di onorare ed adorare Dio, vivere con gioia il Giorno del Signore e godere del giusto riposo della mente e del corpo? Alla domenica, mi impegno a passare il tempo con la famiglia o al servizio di altri?

Onora il padre e la madre.

Mostro ai miei genitori ed agli anziani il rispetto dovuto? Cerco di mantenere, per quanto possibile, un colloquio attivo e continuo con loro? Li critico per la mancanza di capacità che invece io credo dovrebbero avere?

Non uccidere.

Ho fatto del male ad un'altra persona tramite violenza fisica, verbale o emozionale, inclusi pettegolezzi e manipolazioni di qualsiasi tipo?

Non commettere atti impuri.

Ho rispettato la mia dignità fisica e sessuale e quella degli altri?

Non rubare.

Mi sono appropriato di roba altrui? Mi son preso meriti, e credito che spetta ad altri? Ho fatto perdere tempo ad altri?

Non dire falsa testimonianza.

Ho fatto commenti pettegoli, detto bugie o abbellito il contenuto dei miei racconti a danno altrui?

Non desiderare la donna d'altri.

Ho onorato il mio coniuge con tutto il mio affetto e con amore esclusivo?

Non desiderare la roba d'altri.

Sono soddisfatto di quello che ho, e di quello di cui necessito oppure faccio confronti inutili con altri?

