

# SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE PER I GIOVANI

## COME CONFESSARSI

1. Identifica i tuoi peccati facendo un esame di coscienza (vedere retro) e rifletti su i tuoi 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 inutili dettagli ed informazioni superflue.
- Se non si è certi di ciò che può essere peccato, chiedere al sacerdote.
- Si può benissimo chiedere consigli al sacerdote.

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 ti chiederà poi di manifestare la tua contrizione recitando a voce alta l’Atto di Dolore (vedere testo in fondo).

5. Il sacerdote quindi stende la mano destra verso di te e recita la Preghiera d’Assoluzione; tu rispondi **“Amen.”**

6. Il sacerdote dice qualcosa come: “Il Signore ha perdonato i tuoi peccati. Va in pace.” Tu puoi 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 I GIOVANI

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

Do più importanza agli amici ed ai miei giochi che ad un dialogo con Dio? Cerco di essere come Gesù ed i Santi?

**Non nominare il nome di Dio invano.**

Uso il nome di Dio con noncuranza? Uso il nome di Gesù con rabbia?

**Ricordati di santificare le feste.**

Vado a Messa ogni domenica? Mi ricordo di pregare ogni giorno?

**Onora il padre e la madre.**

Obbedisco ai miei genitori? Assolvo ai miei doveri senza lamentarmi e senza bisogno di farmelo ricordare? Ho mancato di rispetto verso i miei insegnanti?

**Non uccidere.**

Mi irrito troppo facilmente e reagisco in modi di cui poi mi pento? Covo rancori e cerco di vendicarmi? Sono premuroso e solidale con gli altri, anche coloro che appaiono diversi da me?

**Non commettere atti impuri.**

Mostro rispetto per il mio corpo ed il corpo degli altri? Evito cose dannose come il fumo, la droga e l'alcol?

**Non rubare.**

Mi sono appropriato di roba altrui? Ho usato in modo responsabile il mio denaro?

**Non dire falsa testimonianza.**

Ho mai barato nei miei giochi o nello studio? Ho detto bugie? Faccio pettegolezzi o parlo (male) di altre persone alle loro spalle?

**Non desiderare la donna d'altri.**

Sono geloso degli amici e della popolarità o importanza di altre persone? È per me più importante essere popolare che seguire Dio?

**Non desiderare la roba d'altri.**

Sono stato geloso delle cose che hanno i miei amici? Ho tormentato i miei genitori affinché acquistassero cose di cui non avevo veramente bisogno? Sono generoso con il mio tempo e le mie cose?

