

## PER UNA BUONA CONFESSIONE

si richiede:

- \* **Esame di coscienza**  
dall'ultima confessione.
- \* **Dolore dei peccati**  
per essersi allontanati da Dio,  
e sincero proposito di evitarli.
- \* **Accusa dei peccati**  
umilmente fatta al confessore.
- \* **Penitenza**  
suggerita dal confessore come riparazione  
del male compiuto e impegno di vita cristiana.

### ATTO DI DOLORE

*Mio Dio mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perchè peccando ho meritato i tuoi castighi e molto più perchè 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.*

**Il sacerdote dà l'assoluzione:**

**Sac.:** ...E IO TI ASSOLVO DAI TUOI PECCATI NEL NOME DEL PADRE E DEL FIGLIO E DELLO SPIRITO SANTO. AMEN.

A CURA DEI FRATI MINORI DELLA PORZIUNCOLA

4

### ESAME DI COSCIENZA

**"Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore"**

- \* Ringrazio Dio ogni giorno per il dono della vita e prego al mattino e alla sera?  
Mi ricordo del Signore durante il giorno?
- \* Vivo le difficoltà quotidiane con fede o mi scoraggio?
- \* Che posto ha Dio nel mio lavoro, nei miei interessi personali e familiari?
- \* Cerco di approfondire la mia fede in Gesù Cristo leggendo il Vangelo e partecipando a qualche iniziativa parrocchiale?
- \* Ho prestato fede a credenze superstiziose: maghi, malocchio, fatture, sedute spiritiche, sette religiose?
- \* Ho bestemmiato o nominato senza rispetto il nome di Dio, di Gesù, di Maria, dei Santi?
- \* Ho tralasciato la Messa domenicale? Vi partecipo con fede e attenzione, cercando di farla diventare una realtà viva e operante nella mia vita?
- \* Mi confesso con frequenza?
- \* Ho fatto la Comunione pur avendo peccati gravi non ancora confessati?

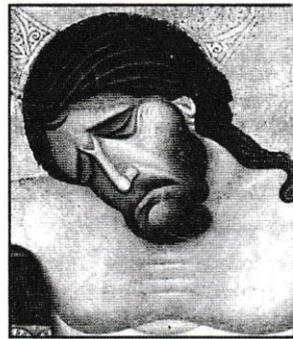
**"Amerai il prossimo tuo come te stesso"**

- \* Amo sinceramente le persone della mia famiglia?
- \* Sono stato fedele nel matrimonio?
- \* Ho procurato o consigliato l'aborto?

2

**"TI SONO PERDONATI I TUOI PECCATI.  
VA' IN PACE"** (cfr Lc 7,48 - 50)

Per celebrare il sacramento della riconciliazione



Giunta Pisano, Crocifisso (part.), Museo della Porziuncola

Dio ci ama e ci vuole liberi dal male. Per questo ha inviato nel mondo Gesù Cristo a prendere su di sé i nostri peccati e donarci lo Spirito Santo per essere suoi figli.

**Fratello**, riconosci dunque con umiltà i tuoi peccati e accogli con fiducia il suo perdono.

### Preghiera

*O Dio nostra salvezza, che con la Croce del Tuo Figlio hai spezzato il giogo del peccato, aiutami a sentire il peso delle mie colpe e a confessarle con umiltà. Rendimi la gioia di essere salvato per lodare la Tua misericordia e vivere nella Tua pace. Amen.*

1

- \* Vivo cristianamente il tempo del fidanzamento?
- \* Mi prendo cura degli anziani e dei più deboli?
- \* Ho fatto del male con la menzogna, la maldicenza, il furto, la violenza, l'ingiustizia, l'odio?
- \* Ho chiesto scusa quando ho offeso qualcuno?  
Ho perdonato sinceramente le offese ricevute?
- \* Nel mio lavoro sono onesto?  
Contribuisco al bene sociale pagando le tasse?  
Pratico la carità verso i poveri?
- \* Mi prendo cura della mia Parrocchia rendendomi disponibile per qualche servizio (poveri, malati, anziani, emarginati)?
- \* Sono testimone della mia fede nell'ambiente di lavoro, al bar, con gli amici?
- \* Amo la Chiesa a cui Gesù Cristo ha affidato l'opera della salvezza, nonostante i suoi limiti e imperfezioni?
- \* Mi limito a criticare il male che c'è nel mondo o mi impegno a vincerlo per quanto posso?

**"Siate perfetti come il Padre vostro dei cieli"**

- \* Mi sforzo di correggere le mie passioni egoistiche: superbia, avarizia, invidia, ira, sensualità, gola, pigrizia?
- \* Ho rispettato il mio corpo e quello degli altri?  
Ho evitato spettacoli immorali?
- \* Ho cercato di conoscere la mia vocazione (di laico, di sposato, di consacrato) e la sto realizzando?

3