

# COME VIVERE BENE LA CONFESSIONE

*"I più validi sostegni della gioventù  
sono il sacramento della confessione e della comunione".*

**Don Bosco**

*"Accetta Gesù Risorto nella tua vita.  
Anche se sei stato lontano,  
fa' un piccolo passo verso di Lui:  
ti sta aspettando a braccia aperte".*

**Papa Francesco**

## 1. INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO ED ESAME DI COSCIENZA

*"Se riconosciamo i nostri peccati,  
egli che è fedele e giusto ci perdonerà da ogni colpa"  
(1 Gv 1, 9).*

### **Difficoltà**

- Faccio l'esame di coscienza in modo distratto e per abitudine.
- Non mi ricordo i peccati che ho fatto dall'ultima volta in cui mi sono confessato.
- Come faccio a capire se un'azione che ho fatto è un peccato?
- Non trovo il tempo per fare l'esame di coscienza e mi sembra inutile.
- Mi sembra di non aver fatto niente di male.

### **Suggerimenti**

- Prima di iniziare l'esame di coscienza leggo un passo del Vangelo e dico una breve preghiera per invocare lo Spirito Santo. Posso ripetere dentro di me questa preghiera: "Vieni Santo Spirito, vieni luce dei cuori".
- Faccio l'esame di coscienza ogni sera e prendo nota dei peccati.
- Anche se non ricordo tutti i peccati, vado a confessarmi con il desiderio di chiedere perdono per tutto! Posso dire al sacerdote "chiedo scusa anche per i peccati che ora non ricordo".
- Seguo con attenzione le domande dell'esame di coscienza.
- Faccio l'esame di coscienza perché mi fa capire anche cosa mi ha spinto a commettere il peccato e questo è un'arma in più per combatterlo.
- Provo a guardare da un altro punto di vista: tante volte vedo che altri fanno qualcosa di male senza rendersene conto, forse è capitato anche a me. Mi chiedo se ho ferito qualcuno anche solo con il pensiero o con le parole, se ho rifiutato un gesto buono.

## **Invocazione allo Spirito Santo prima dell'esame di coscienza**

*Puoi recitare la preghiera per intero oppure scegliere i versi che senti più vicini a te e ripeterli nel tuo cuore. Ricorda le parole di S. Paolo: "Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?"*

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni padre dei poveri,  
vieni datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna. Amen

Dopo aver letto un passo del Vangelo, leggi gli atteggiamenti che contraddistinguono i peccati e pensa se li hai vissuti. Se vuoi essere sicuro di non dimenticarli, puoi anche scrivere i tuoi peccati su un foglietto che poi potrai bruciare.

## 2. IL DOLORE E L'ACCUSA DEI PECCATI

*“Io mi alzerò e andrò da mio padre, e gli dirò:  
'Padre, ho peccato contro il cielo e contro di te;  
non sono più degno di essere chiamato tuo figlio;  
trattami come uno dei tuoi servi'”  
(Lc 15,18-19)*

### **COS'È L'ESAME DI COSCIENZA? A COSA SERVE?**

È un confronto con l'Amore di Dio per noi. Serve per rivedere le mancanze che abbiamo fatto dall'ultima confessione e soprattutto capirne il motivo.

Per accogliere il perdono di Dio, infatti, è necessario dire i propri peccati. Questo è possibile solo di fronte alla Parola di Dio, l'unica realtà che può giudicarti, cioè dirti chi sei: non lo può un altro uomo e non puoi neanche tu, perché il peccato altera la tua visione su tutto, anche su te stesso. Per questo facciamo l'esame di coscienza, che ci aiuta a guardarci dentro: leggiamo il Vangelo e ci facciamo aiutare da alcune domande per riflettere.

### **BISOGNA FARLO PER FORZA PRIMA DI CONFESSARSI?**

Sì, è soprattutto un aiuto per noi. Ci aiuta a chiamare il peccato per nome, a riconoscere cosa c'è dentro di noi e a dare il giusto peso a ogni cosa. Se lo salti, tutta la confessione diventa molto più difficile e meno efficace! In un esempio è come voler parlare italiano con un cinese o come cercare di togliere delle macchie senza vedere dove e di che tipo sono.

#### **Difficoltà**

- Mi vergogno a dire alcuni peccati
- “Chissà cosa penserà di me il prete...”
- “Sarò solo io che ho fatto queste cose qua...”
- Quando dico i peccati mi sembra di fare la lista della spesa
- Dico sempre gli stessi peccati

#### **Suggerimenti**

- So che il sacerdote non può dire a nessuno ciò che sente in confessione.
  - Affronto la vergogna perché è la prova che il peccato mi ha fatto veramente male. e mi vergogno perché il confessore è un prete che conosco, è meglio cambiare confessore piuttosto che non dire il peccato.
  - Il male è poco originale e probabilmente i miei peccati saranno gli stessi degli altri. È da esaltati pensare che i miei peccati siano unici! Se penso che il peccato che ho fatto sia molto grave, mi ricordo che Gesù è contento di poter perdonare un male molto grande, come un medico è più contento se riesce a salvare una persona da una malattia grave che non se riesce a curare un'influenza.
  - Quando confido a qualcuno una cosa che mi fa stare male, non faccio la lista della spesa, ma spiego bene qual è il problema, perché così io mi libero da questo peso e chi mi ascolta può capire e trovare un modo per aiutarmi.
- La confessione non è solo un elenco della spesa. Per evitare che lo diventi è essenziale l'esame di coscienza: non un elenco, ma saper dire cosa c'è dentro di noi e saperlo offrire a Dio.

Non bisogna fare l'elenco della spesa dunque non significa smettere di elencare i propri peccati, ma significa saper riconoscere e confessare con precisione i propri peccati, sì,

ma saperlo fare dando il giusto peso a ciò che è più grave e a ciò che lo è meno, a ciò che è stato voluto e a ciò che è stato solo tollerato, a ciò che etc. etc.

- Penso che vado a mettere tutte le mie miserie ai piedi della croce di Gesù, le unisco al suo sacrificio che ha fatto anche per me. Lui mi conosce meglio di me stesso, conosce tutto di me. L'ammettere tutti i miei peccati mi fa bene: apro completamente la porta perché la grazia del Signore possa lavorare in me.

- La confessione dei peccati è bene che sia concreta, particolare: il contrario ti lascia sempre fermo e ti fa lamentare di dire sempre le stesse cose, oppure non ti lascia la coscienza in pace. Dico le cose come stanno e chiamo per nome i peccati, senza trovare scuse o farmi problemi: questo mi libera e mi lascia la coscienza in pace.

- Non importa se dico peccati simili ogni volta, è umano cadere sui nostri difetti. Confessarsi è il modo per rendersi sempre più consapevoli e sensibili e così un po' alla volta camminare fino a sconfiggere il peccato.

- I peccati sono delle ferite e confessarli è il modo per guarire. Anche se so che domani tornerò a cadere e a farmi delle nuove ferite, mi confesso per curare quelle vecchie. Così non mi ferisco sopra un taglio ancora aperto e sanguinante. Nessun bambino rinuncia a farsi disinfettare dalla mamma solo perché sa che gli succederà di nuovo di cadere dalla bicicletta. E nemmeno la mamma si stufa di curare il figlio che continua a farsi male.

## **COS'È IL PECCATO?**

Il peccato è il male che scegliamo nella nostra vita, nelle varie situazioni in cui ci troviamo, lungo le nostre giornate, male che potremmo evitare ma che facciamo perché ci attira. Il demonio ci presenta il peccato in modo attraente, fa in modo che ci piaccia e/o ci sembri giusto farlo (altrimenti nessuno ci cascherebbe). Però ci fa male, perché rompe la relazione con Dio e con gli altri.

Facciamo un esempio: mi alzo presto per andare a scuola e non sono di buon umore, la mamma mi chiede per l'ennesima volta se ho studiato e io le rispondo male. Sul momento ci provo gusto e penso che le stia proprio bene, "deve proprio sempre rompermi le scatole... se l'è proprio cercata!". Mentre sono in corriera poi, però, ci ripenso e mi dispiace, così divento nervoso e zittisco il mio amico che cerca di salutarmi, il mio amico va a scuola infastidito dalla mia insofferenza e risponde male al prof... e così via. Il male si diffonde, ferisce non solo me ma anche quelli che incontro, mi divide da loro e da Dio, crea divisione all'interno della comunità (questa è l'azione del diavolo).

### **Perdona Signore i nostri peccati di SUPERBIA:**

le azioni che cercano solo la lode e l'approvazione della gente, l'ambizione, la ricerca di potere e di notorietà.

Perdonaci per quando parliamo, diamo consigli, studiamo, lavoriamo, facciamo il bene solo in funzione di ciò che ne penseranno gli altri e per catturare la stima altrui.

Perdonaci per quando esibiamo con vanità la bellezza fisica e le qualità dateci da Dio.

Perdonaci per l'arroganza che nasce dalla superbia, per il desiderio di non dipendere da nessuno, e nemmeno da Dio, per il vittimismo con cui sappiamo darci sempre una giustificazione.

Rendici umili. L'umiltà è la virtù che elimina tutte le passioni perché in essa noi ci rendiamo disponibili ad essere aiutati da Dio.

### **Perdona Signore i nostri peccati di INVIDIA:**

l'ostilità, l'odio, l'idea che il male altrui possa essere bene per noi.

Perdona l'egocentrismo che ci impedisce di desiderare il bene per gli altri e ci rende incapaci di amare, il malcontento e i contrasti generati dall'invidia. Liberaci dal rancore, dal tormento interiore, dall'insoddisfazione.

Perdonaci quando vediamo tutto in funzione di noi stessi, quando non sappiamo mettere un freno ai desideri, quando chiamiamo l'invidia "sana competitività".

Perdona i cedimenti a una società che alimenta continuamente l'ambizione, l'avidità e la vuota curiosità.

Perdonaci quando desideriamo la roba d'altri e ci condanniamo all'infelicità.

Aiutaci a contrastare l'invidia con il dono quotidiano di noi stessi per i fratelli.

### Perdona Signore i nostri peccati d'IRA:

i turbamenti del cuore, i sentimenti di avversione verso i fratelli quando sentiamo colpito il nostro io, l'animosità eccitata, l'aggressività del corpo, la sete di vendetta.

Perdonaci quando l'ira soffoca la libertà, ci rende schiavi di noi stessi, toglie la pace interiore ed esteriore.

Perdonaci la tentazione di "farla pagare" a chi ci ha umiliato, il piacere perverso del "far del male a qualcuno", i giudizi taglienti e la gratuita durezza verso gli altri, le mille giustificazioni dell'ira.

Aiutaci a seguire la via suggerita dai padri: "il silenzio delle labbra pur nel turbamento del cuore", dato che "La medicina perfetta... sarà quella di essere prima di tutto ben persuasi che non ci è consentito adirarci mai e in nessun modo".

### Perdona Signore i nostri peccati di ACCIDIA:

il torpore, la pigrizia, l'abbattimento, la tristezza, la dipendenza e le crisi di astinenza da stimoli e piaceri

esteriori che ci lasciano sempre tristi e vuoti.

Perdonaci per la noia che a volte proviamo nel pregare e che ci spinge a cercare distrazioni, o ci lascia soli a parlare con noi stessi.

Perdonaci quando l'accidia genera disgusto e noia per ogni attività sana e spirituale, per quando la stessa vita quotidiana si tinge di tristezza, svogliatezza, vittimismo e lagnanza.

Perdonaci per la vita senza scopo, il tempo perso e la fuga dall'impegno quotidiano.

Donaci il desiderio di reagire. Facci trovare una guida spirituale e fa' che accettiamo la disciplina dell'obbedienza, unica via per non essere sbalottati come un corpo inerte in balia delle passioni.

### Perdonaci Signore per i peccati di AVARIZIA:

l'avidità, la brama di possedere, la fiducia smodata riposta nel denaro. Perdonaci se per avarizia lavoriamo di domenica, siamo disonesti, non diamo in elemosina, ci circondiamo di cose superflue.

Perdona le conseguenze terribili della fame di soldi: liti familiari, ansie e falsi timori, tradimenti, frodi, inganni, spregiuri, violenza e indurimento del cuore.

Perdonaci l'abitudine a essere insoddisfatti per ciò che abbiamo e bramosi di ciò che non ci è dato. Liberaci da lussi inutili, comodità e abitudini dispendiose.

Perdona le ingiustizie della società, le drammatiche disuguaglianze tra paesi ricchi e poveri, le guerre, i disumani sfruttamenti e l'inganno delle coscienze prodotto da un sistema di accumulo e consumo che fa di tutto per eccitare la brama di possesso.

Aiutaci a sottrarci all'influenza dei media e a fidarci di te, che rivesti i gigli del campo e non abbandoni gli uccelli del cielo.

### Perdonaci Signore per i peccati di GOLA:

il rapporto irrazionale con il cibo, i vizi del fumo, dell'alcool, delle droghe, la dipendenza che ci fa schiavi.

Perdonaci se scambiamo per la libera scelta ciò che è solo condizionamento dell'abitudine, delle mode, della pubblicità.



### 3. CONSIGLI DEL CONFESSORE, PENITENZA, PROPOSITO, ASSOLUZIONE E RINGRAZIAMENTO

*Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore:  
«Ecco, Signore, io do la metà di ciò che possiedo  
ai poveri e, se ho rubato a qualcuno,  
restituisco quattro volte tanto».  
(Lc 19, 18)*

#### **COS'È LA PENITENZA?**

La penitenza non è una punizione, ma un modo per rimediare a un peccato: può essere una preghiera, un gesto buono, una rinuncia che ci dimostra che siamo veramente liberi dal male e pronti a ricominciare di nuovo.

Per usare un'immagine che ci aiuti a capire meglio, possiamo vedere la penitenza come la convalescenza dopo la malattia: sono guarito, ma ho bisogno di alcune attenzioni per non ricadere nella malattia. Queste attenzioni mi rendono più forte e mi fanno guarire del tutto.

#### **CHE EFFETTI HA LA CONFESSIONE SULLA MIA VITA? COSA CAMBIA?**

Il sacramento della confessione è l'incontro gioioso con la misericordia di Dio, che conosce le nostre miserie e le nostre debolezze e che mai nega il suo perdono a chi è sinceramente pentito e ricorre a Lui. La confessione ci fa nuovi: per usare un'immagine, è come fare una bella doccia quando si è sudati e coperti di fango. Dio ci toglie il peccato che ci copre e ci fa diventare di nuovo come il giorno del nostro Battesimo, figli di Dio. Con l'aiuto della grazia del Signore, riusciamo ad avere uno sguardo corretto su noi stessi, sugli altri e sulla realtà, per cui chi si confessa si rende conto della cattiveria e del male più facilmente di chi non lo fa. Ma soprattutto ci aiuta a vivere meglio perché ci permette di ricominciare nei rapporti con le persone e con Dio. Sapendo di essere perdonati, siamo più disposti ad avere pazienza con le debolezze nostre e degli altri e a perdonare.

#### **Difficoltà**

- Mi dimentico il proposito che ho preso e i consigli che il sacerdote mi ha dato.
- Pensando all'impegno mi dico: "lo farò più tardi..." e me ne dimentico...
- Non riesco ad accettare i consigli del sacerdote quando non lo conosco.
- La penitenza mi sembra una cosa inutile o una punizione da medioevo.
- La penitenza e/o il proposito è troppo esigente.

#### **Suggerimenti**

- Don Bosco forse risponderebbe così: "In confessione, grande attenzione per ricordare e praticare gli avvisi del confessore". Al momento del ringraziamento scrivo il proposito su un bigliettino o, meglio, sul quaderno che ho portato con me (mal che vada, va bene anche il cellulare!)
- Confessione dopo confessione, tengo nota dei consigli che il confessore mi dà e dei propositi e ogni tanto vado a dare un'occhiata. Soprattutto se ho un confessore stabile, noterò anche un percorso di crescita cristiana che sto facendo...
- Chiedo aiuto al confessore, soprattutto per riconoscere meglio la gravità del peccato.
- Faccio presto e volentieri la penitenza perché è la prova che finalmente sono libero di fare il bene.
- Il peccato che ho commesso va riparato. La vita cristiana non è sempre semplice e tranquilla. A volte mi richiede qualche gesto per compiere il quale devo vincere una





## 4. DOMANDE E RISPOSTE

### PERCHÉ DOVREI ANDARE A CONFESSARMI DAL PRETE, CHE È UN UOMO COME ME? PERCHÉ NON RIVOLGERMI DIRETTAMENTE A DIO O A CRISTO?

Diceva San Giovanni Paolo II che ci facciamo questa domanda perché sentiamo che confessarci costa fatica.

Papa Francesco risponde così: "Uno può dire: io mi confesso soltanto con Dio. Sì, tu puoi dire a Dio "perdonami", e dire i tuoi peccati, ma i nostri peccati sono anche contro i fratelli, contro la Chiesa. Per questo è necessario chiedere perdono alla Chiesa, ai fratelli, nella persona del sacerdote. Anche dal punto di vista umano, per sfogarsi, è buono parlare con il fratello e dire al sacerdote queste cose, che sono tanto pesanti nel mio cuore. E uno sente che si sfoga davanti a Dio, con la Chiesa, con il fratello".

In più, come osserva San Giovanni Paolo II, il sacerdote che ci dà l'assoluzione non ha questo potere per merito suo, perché è più intelligente o buono di noi: "Egli agisce come "strumento" umano in cui è presente, in modo misterioso e reale, e agisce il Signore Gesù" che, in questo modo, "si rende prossimo a noi nella concretezza di un cuore pure perdonato". Dio sceglie quella persona per farsi vicino a noi!

NB: anche il sacerdote si confessa! Non è sottratto alla fatica di vivere bene; inoltre, anche ascoltare una buona confessione lo aiuta: gli può servire per convertirsi e migliorare come prete.

### COME FACCIAMO A DIRE ALCUNI PECCATI SE MI VERGOGNO?

Il sacerdote è strumento di Dio e Dio è ben felice di poterci perdonare proprio i peccati che ci pesano di più. Lui ci conosce, sa bene che siamo deboli e quando torniamo da lui ci accoglie come un Padre che abbraccia suo figlio dopo aver temuto di perderlo. Il sacerdote è un uomo come noi, anche lui ferito dal peccato, quindi non ha nessun motivo per sentirsi migliore di noi o per giudicarci, ma Dio lo vuole come strumento per farsi vicino a noi.

Diceva inoltre don Bosco: "Più gravi saranno le colpe confessate, più il confessore godrà in cuor suo, perché sa essere molto più grande la misericordia divina, che per mezzo di lui vi offre il perdono, e vi dona i meriti infiniti del prezioso Sangue di Gesù Cristo, con cui egli può lavare tutte le macchie dell'anima vostra. Ricordatevi che il confessore è un padre, il quale desidera ardentemente di farvi tutto il bene possibile, e cerca di allontanare da voi ogni sorta di male. Non temete di perdere la stima presso di lui confessandovi di cose gravi, oppure che egli venga a svelarle ad altri. Anzi posso assicurarvi che quanto più sarete sinceri ed avrete confidenza con lui, tanto più egli accrescerà la sua confidenza in voi e sarà sempre più in grado di darvi quei consigli ed avvisi che gli sembreranno maggiormente necessari ed opportuni per le anime vostre".

### A COSA SERVE LA CONFESSIONE SE FACCIAMO SEMPRE GLI STESSI PECCATI?

Se il peccato per noi è come una ferita, la confessione è la guarigione. È umano cadere e ferirsi di nuovo ma, se proprio dobbiamo, meglio farsi un taglio su una cicatrice che su una ferita ancora aperta! Gesù perciò ci invita ad essere umili di fronte alle nostre debolezze e ci dà la possibilità di continuare a guarirle.

Inoltre non è proprio vero che sono sempre gli stessi peccati: sono diversi, anche se sono dello stesso tipo. Se insulto mia madre dieci volte, non si tratta dello stesso insulto, è

sempre diverso; così come non è lo stesso parlare male di 10 persone diverse: sono 10 peccati diversi. I peccati precedenti mi sono già stati perdonati; ora ho bisogno del perdono dei "nuovi", cioè di quelli commessi dall'ultima confessione.

## È MEGLIO AVERE UN CONFESSORE STABILE O CAMBIARE?

Meglio un confessore stabile perché mi conosce meglio e può quindi essermi d'aiuto dandomi i suggerimenti che sono adatti proprio a me, perché sa qual è il mio percorso e la mia lotta contro il peccato.

Ricorda, però: se ti vergogni o senti di non riuscire a confessare qualcosa al confessore stabile, allora sentiti libero/a di cambiarlo. Don Bosco insegnava che è meglio che ti affidi a un confessore stabile, ma anche che, se corri il rischio di non confessare qualche peccato per paura del suo giudizio o per altro, allora puoi cambiarlo, anche ogni volta: "Potete senza scrupolo cambiare confessore quando voi o il confessore cambiaste abitazione e vi riuscisse di grave incomodo il recarvi presso di lui, oppure fosse ammalato, o in occasione di una solennità ci fosse molto concorso presso lo stesso sacerdote. Allo stesso modo se aveste qualche cosa sulla coscienza che non osate manifestare al confessore ordinario, piuttosto di fare un sacrilegio cambiate non una ma mille volte il confessore".

Inoltre, quando ti capita l'occasione, per esempio perché vai in un santuario, oppure perché partecipi a una veglia in parrocchia o in gruppo, o per qualche altro motivo, non perdere l'occasione di confessarti, anche se non è con il tuo confessore stabile, anche se magari non era tantissimo tantissimo tempo fa l'ultima volta che ti sei confessato. Le buone occasioni non vanno lasciate sfuggire!

## OGNI QUANTO HA SENSO CONFESSARSI?

Non esistono termini rigidi e fissi ma, visto che più mi confesso e più mi rendo consapevole dei peccati (e quindi procedo nel mio percorso di fede), allora, per iniziare, una volta al mese può andare bene!

Essere fedele alla Confessione ha diversi vantaggi per la mia vita:

- imparo a capire cosa è bene (e quindi mi fa bene, mi dà gioia e serenità, mi rende felice) e cosa è male (e quindi mi fa male, mi rende triste e angosciato);
- mi abituo a essere sincero con me stesso, a guardare alla mia vita con verità,
- mi abituo a essere comprensivo e misericordioso con gli altri e con me stesso, perché imparo a guardare le persone come le guarda Dio;
- la mia coscienza diventa più sensibile e più formata;
- combatto veramente e concretamente contro il peccato.

Ecco perché è importante andare a confessarsi regolarmente, non lasciar passare troppo tempo da una confessione a un'altra, per tenere pulita la nostra anima che si macchia con le colpe quotidiane. Ma ricorda anche che don Bosco insegna che "per trar frutto dalla confessione, non basta accostarvisi sovente, ma bisogna sforzarsi di non far peccati".

Sempre Don Bosco ai suoi ragazzi insegnava così: "Desidero che ogni giovane si accosti alla confessione una volta al mese alla più lunga". "Tenete la gran pratica di confessarvi ogni settimana, ogni dieci o quindici giorni, anche non avendo nulla di grave sulla coscienza; è un atto di umiltà dei più graditi al Signore". "Chi vuol poco pensare alla sua anima, vada una volta al mese alla confessione; chi vuol salvarla, ma non si sente tanto ardente vada ogni quindici giorni; chi poi volesse arrivare alla perfezione, vada ogni settimana".