



La confessione: traccia per l'esame di coscienza

1) Confessione di lode

Inizia con il ringraziamento e la lode, rispondendo alla domanda: quali sono i doni ricevuti per cui sento di dover maggiormente ringraziare Dio? Racconta apertamente l'esperienza, il fatto, la riflessione, il brano della Scrittura che più ti ha dato gioia e ti ha fatto riflettere dall'ultima confessione fino ad ora.

2) Confessione di vita

Che cosa vorrei che nella mia vita non ci fosse stato? Che cosa vorrei non aver fatto? che cosa mi pesa di più? Che cosa mi dà disagio? Confesso per primo al Signore quello che considero "IL" peccato della mia vita. Dopo confesso tutti gli altri ponendoli davanti al Signore come peso che porto nella mia vita, come luogo dove di più desidero sentire il perdono del Padre.

Potrai confessare i peccati che hai commesso nei confronti di Dio, degli altri, di noi stessi. Alcune domande che possono esserti di aiuto:

"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 alla Messa domenicale? Vi partecipo con fede e attenzione, cercando di farla diventare una realtà viva e operante nella mia vita?
- Ho prestato fede a credenze superstiziose: maghi, malocchio, fatture, sedute spiritiche, sette religiose?
- Ho nominato senza rispetto il nome di Dio, di Gesù, di Maria, dei Santi?
- 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?

- 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 per 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?
- Quali sono le mie antipatie più profonde, i tradimenti alla parola data, la pigrizia, i malumori da cui non ho voluto liberarmi?
- Quanto è grande il mio egoismo, il mio essere autosufficiente e quindi il mio non sentirmi mai bisognoso di Dio e dei fratelli?
- Parlo male degli altri? Faccio il bene che posso o invece evito di farlo?

"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) Confessione di fede

Il proposito di non ricadere non può essere solo sforzo nostro ma deve essere unito all'atto di fede nella potenza risanatrice e purificatrice dello Spirito. La confessione di fede è dire al Signore: *"Signore, so che sono fragile, so che sono debole, so che posso continuamente cadere, ma Tu per la Tua immensa misericordia cura la mia fragilità, custodisci la mia debolezza, dammi da vedere i propositi che debbo fare per significarti la mia buona volontà di piacerti"*. Unito alla fede nella misericordia di Dio, sorge il nostro impegno di amore nei confronti del Signore e dei fratelli. Questo impegno si traduce in **un proposito concreto** che mi impegno a vivere dal momento che la fede vuole cambiare la mia vita.

Tratto liberamente da una riflessione di Carlo Maria Martini