

MI CONFESSO

*Accogliami con bontà,
Signore Gesù,
crocifisso e risorto per me.
So che tu sei venuto per incontrarmi e salvarmi.
Confido nel tuo amore, mio Dio e mio tutto.*

ESAME DI COSCIENZA

“Se riconosciamo i nostri peccati, il Signore che è fedele e giusto ci perdonerà e ci purificherà da ogni colpa” (1Giovanni 1,9).

AMORE VERSO DIO

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore”.

- La mia Vita è davvero orientata al signore? Osservo fedelmente i suoi comandamenti?
- Dialogo con Dio o prego solo quando ho bisogno? Ho fiducia in Gesù nelle prove e nelle tentazioni?
- Leggo la Bibbia, frequento i sacramenti, partecipo alla vita della mia parrocchia? Mi sforzo di conoscere l'insegnamento della Chiesa?
- Professo con coraggio e in ogni ambiente la mia fede? Sono superstizioso?
- Ho rispetto per il nome di Dio, della Madonna e dei Santi? Bestemmio?
- Partecipo attivamente alla messa ogni domenica e nelle feste? Frequento la catechesi?
- Mi lascio assorbire dalle cose (denaro, divertimenti, lavoro, amici...) mettendo Dio all'ultimo posto?

AMORE VERSO GLI ALTRI

“Amatevi gli uni gli altri come io – Gesù – ho amato voi”.

- Mi rendo conto che il modo concreto di amare Dio consiste nell'amare il prossimo?
- Amo il mio prossimo sull'esempio di Gesù: godo della gioia dell'altro, ho a cuore il suo bene, gli sono vicino nella sofferenza e nella necessità?
- So condividere quanto possiedo? Aiuto i poveri secondo le mie possibilità? Partecipo alle iniziative di carità della mia parrocchia?
- Come lavoratore (o datore di lavoro) sono giusto, onesto, impegnato?
- Cempio i miei doveri politici e sociali di cittadino cattolico? Pago le tasse? Rispetto l'ambiente? Guido l'auto con prudenza?
- Ho sempre rispettato la vita degli altri? Ho forse procurato o consigliato l'aborto? Ho calunniato qualcuno? Ho testimoniato il falso? Ho sentimenti di rancore, odio, gelosia? Ho saputo perdonare?
- Ho danneggiato la roba degli altri e della collettività? Ho rubato? Ho imbrogliato nel commercio?

- ***In famiglia:***
Per i figli. Sono obbediente e rispettoso verso i genitori, i nonni e gli altri familiari? Li aiuto volentieri? Seguo i loro consigli? Li assisto se anziani o malati? Mi impegno nello studio?
- ***Per i genitori:***
Mi preoccupo dell'educazione cristiana dei figli? Li dirigo con il buon esempio? Trovo il tempo per stare insieme e per pregare con loro?
- ***Per i coniugi:***
Sono fedele agli impegni del matrimonio? Sono comprensivo, so perdonare e accettare i difetti e manchevolezze del coniuge?

CAMMINO VERSO LA SANTITÀ

“Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste”.

- Cerco di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e meditazione della Parola di Dio? Partecipo alla vita della chiesa?
- Come uso il tempo e i diversi doni ricevuti dal Signore? Sono pigro?
- Pratico qualche mortificazione come mezzo per purificarmi, ad es. il digiuno, l'astinenza?
- Conservo puro il mio corpo? Ho coltivato desideri e pensieri cattivi? Ho dato scandalo con i miei comportamenti? Mi permetto letture, spettacoli e divertimenti frivoli e insidiosi?
- Ho abusato dell'alcol? Faccio uso di droghe?
- Forse mi contento del minimo senza cercare il meglio nella vita spirituale?

RITO DELLA PENITENZA

Il penitente **confessa** i propri peccati; **ascolta** le parole del Sacerdote; **accetta** l'esercizio penitenziale che gli viene proposto e, invitato dal Sacerdote, **manifesta** la sua contrizione recitando l'**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 con il tuo santo aiuto
di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.**

Oppure:

**Signore Gesù, Figlio di Dio,
abbi pietà di me peccatore.**