

*Adesso, resta per qualche momento  
in silenzio e medita su quello che hai letto.*

Quindi puoi recarti dal sacerdote per la confessione. Puoi iniziare dichiarando il tempo trascorso dalla tua ultima confessione, poi accusa i tuoi peccati: devi elencare tutti i peccati mortali, compresa la loro frequenza, e poi i peccati veniali che ricordi.

Tieni presente che ti confessi per accusarti dei tuoi peccati, non per giustificarli. È bene che l'accusa sia breve, chiara e completa. Non lasciarti prendere dagli scrupoli.

Vai dritto al punto, a ciò che è disordine nella tua vita e individua il cruccio più grosso che pesa sulla tua coscienza.

Esamina la tua situazione senza scoraggiarti e affida i tuoi timori e i tuoi dubbi al sacerdote come faresti con Gesù stesso. Non lasciarti vincere dal timore o dalla vergogna!

Il sacerdote è lì per te e, se lo chiedi, ti aiuterà.

Se vuoi, puoi aggiungere al termine dell'elencazione questa formula: "Mi accuso ancora di tutti i peccati che non ricordo" (per una dimenticanza in buona fede

e non per una omissione fatta volontariamente!).

Il sacerdote ti darà gli opportuni consigli e la penitenza.

Tu poi recita uno dei seguenti "atto di dolore".

### *Atto di dolore*

1 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.

2 Cristo Gesù, Salvatore del mondo, che hai aperto al buon ladrone le porte del paradiso, ricordati di me nel tuo regno. Spirito Santo,

sorgente di pace e d'amore, fa' che purificato da ogni colpa e riconciliato con il Padre io cammini sempre come figlio della luce.

3 Signore Gesù, che sanavi gli infermi e aprivi gli occhi ai ciechi, tu che assolvesti la donna peccatrice e confermasti Pietro nel tuo amore, perdona tutti i miei peccati, e crea in me un cuore nuovo, perché io possa vivere in perfetta unione con i fratelli e annunciare a tutti la salvezza.

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

**PENITENZA**

### *Preghiera di ringraziamento*

Signore che sei ricco in clemenza, tardo all'ira, che perdoni la colpa ti ringrazio per la misericordia e l'amore che mi hai dimostrato.

È vero che tante volte ciò che per te è importante io l'ho giudicato non grave.

Ho sperimentato Signore ciò che dice la scrittura: "chi nasconde i propri peccati non prospererà ma chi li confessa e li abbandona otterrà misericordia". (Pr. 28,13)

Signore tu non abbandoni il peccatore ma lo cerchi con amore di padre.

Tu nella passione del tuo Figlio hai vinto il peccato e la morte e nella tua risurrezione ci hai ridato la vita.

Signore, misericordia perdonami!



**Parrocchia Sacro Cuore**



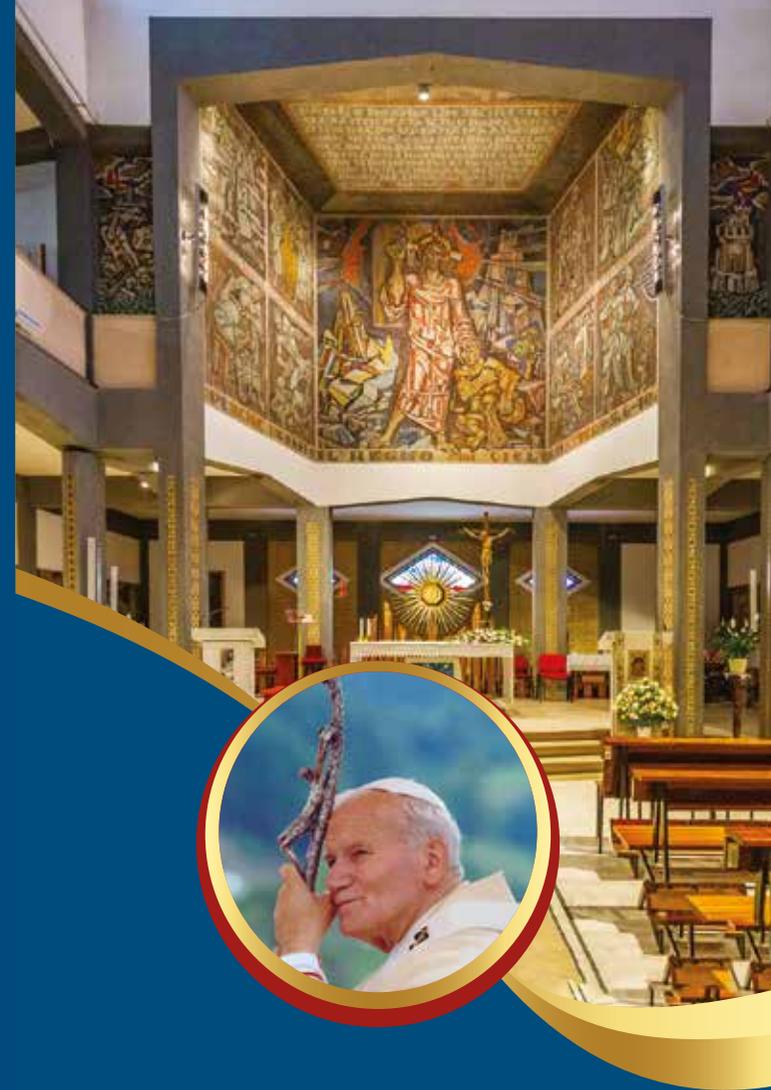
0861 414409



Via G. Pannella, 42  
64100 Teramo (TE)



Parrocchia Sacro Cuore - Teramo



**GUIDA PER UNA BUONA  
CONFESSIONE**



[www.parcchiasacrocuoreteramo.it](http://www.parcchiasacrocuoreteramo.it)

## *Padre perdonami, ho peccato contro il Cielo e davanti a TE.*

Signore che sei ricco di clemenza, tardo all'ira, che perdoni la colpa aiutami a fare un sincero esame di coscienza affinché possa fare una santa confessione.

### MOMENTO DI SILENZIO E PREGHIERA.

*"Da questo conosceremo che siamo nati dalla verità e davanti a lui rassicureremo il nostro cuore qualunque cosa esso ci rimproveri.  
Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.  
Carissimi, se il nostro cuore non ci rimprovera nulla, abbiamo fiducia in Dio;  
e qualunque cosa chiediamo la riceviamo da Lui perché osserviamo i suoi comandamenti e facciamo quel che è gradito a Lui".*

(1Gv 3, 19-22)



## *Esame di coscienza*

### AIUTO PER L'ESAME DI COSCIENZA

*Da quanto tempo non mi confesso?*

#### PRIMO COMANDAMENTO:

##### NON AVRAI ALTRO DIO ALL'INFUORI DI ME.

- Ho messo Dio al primo posto tra i valori della mia vita?
- Come va la mia vita di preghiera? Prego almeno mattina e sera?
- Qual è il mio rispetto per la Chiesa?
- Ho partecipato a sedute spiritiche? Sono ricorso a presunti maghi o cartomanti? Credo nell'oroscopo? Sono superstizioso?

#### SECONDO COMANDAMENTO:

##### NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO.

- Ho bestemmiato?
- Ho fatto voti o promesse a Dio e non li ho mantenuti?
- Ho fatto affermazioni false o eretiche su Dio?

#### TERZO COMANDAMENTO:

##### RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE.

- Ho tralasciato la Santa Messa nella Domenica o nelle altre feste di precetto?
- Ho ostacolato altri (coniuge, figli, amici, colleghi) a partecipare alla Messa?
- Alla Messa ho indugiato nella distrazione, ho chiacchierato, ho disturbato gli altri?
- Mi sono liberato dalla fatica del lavoro festivo, godendo della libertà di figlio di Dio?

#### QUARTO COMANDAMENTO:

##### ONORA IL PADRE E LA MADRE.

- Ho amato, rispettato, ubbidito, aiutato i miei genitori secondo le mie possibilità?
- Da genitore, mi impegno per una vera educazione dei figli, che sia anche cristiana? Veglio sulle loro amicizie, sui loro giochi, sui loro divertimenti? Do ai miei figli un esempio di una vera vita cristiana?
- Da coniuge, ho rispettato mia moglie/mio marito, anche e soprattutto davanti ai figli?
- Ho dedicato al coniuge e ai figli tutto il tempo e l'attenzione necessari?
- Compio i miei doveri di buon cittadino? Ho votato secondo coscienza, in coerenza con i miei principi cristiani?

#### QUINTO COMANDAMENTO:

##### NON UCCIDERE.

- Ho volontariamente fatto qualcosa che abbia recato danno alla vita fisica, morale o spirituale del prossimo?
- Ho commesso o consigliato l'aborto, delitto gravissimo contro Dio e contro l'uomo?

- Rispetto la vita con la moderazione nel cibo, nell'alcol, nel fumo? Fuggo la droga? Sono prudente nel guidare l'automobile, per non mettere in pericolo me stesso o gli altri?
- Covo rancori? Mi sono adirato?
- Sono stato fisicamente o verbalmente violento con gli altri?

#### SESTO COMANDAMENTO:

##### NON COMMITTERE ATTI IMPURI.

- Mi sono abbandonato alla lussuria o all'autoerotismo?
- Mi sono soffermato volontariamente in pensieri e desideri impuri?
- Ho commesso adulterio?
- Ho conservato la mia fedeltà nel fidanzamento?
- Ho rapporti prematrimoniali?
- Ho praticato la contraccezione?
- Ho letto o guardato riviste, libri, spettacoli osceni?
- Penso o parlo della donna/dell'uomo come solo oggetto di piacere?

#### SETTIMO COMANDAMENTO:

##### NON RUBARE.

- Ho sottratto oggetti o denaro di altri? Ho riparato o restituito, se ero in grado di farlo?
- Come datore di lavoro, pago il giusto stipendio ai dipendenti, secondo quanto comanda il Vangelo?
- Come lavoratore, lavoro lealmente in modo da meritare lo stipendio?
- Sono onesto nella professione, nel commercio, con i miei clienti?
- Quello che possiedo l'ho guadagnato onestamente?
- Sono eccessivamente attaccato al denaro?
- Ho frodato lo Stato? Pago con giustizia le tasse?

#### OTTAVO COMANDAMENTO:

##### NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA.

- Sono stato bugiardo, sleale, ingannevole?
- Ho calunniato o parlato male degli altri?
- Ho espresso sospetti o giudizi avventati?
- Con il mio esempio ho insegnato a mentire ai miei figli o ad altri?
- Ho parlato male degli altri, partecipando a pettegolezzi o maldicenze?

#### NONO COMANDAMENTO:

##### NON DESIDERARE LA DONNA/L'UOMO D'ALTRI.

- Ho custodito il pudore?
- Ho guardato altre persone con concupiscenza?
- Con abiti sconvenienti o con il modo di comportarmi ho voluto suscitare in altre persone desideri malsani?

#### DECIMO COMANDAMENTO:

##### NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI.

- Sono invidioso dei beni altrui?
- Sono stato orgoglioso o egoista in pensieri o azioni?
- Mi lamento di ciò che non ho?