

IL SACRAMENTO della RICONCILIAZIONE

0 Esame di coscienza (prima della Confessione)

1 Segno della croce

2 Confessione dei peccati

3 Accettazione dell'impegno

4 Preghiera del penitente (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 Ricordati, Signore, del tuo amore, della tua fedeltà che è da sempre. Non ricordare i miei peccati: ricordati di me nella tua misericordia, per la tua bontà, Signore.

7 Signore Gesù, che volesti esser chiamato amico dei peccatori, per il mistero della tua morte e risurrezione liberami dai miei peccati e donami la tua pace, perché io porti frutti di carità, di giustizia e di verità.

9 Pietà di me, o Signore, secondo la tua misericordia; non guardare ai miei peccati e cancella tutte le mie colpe; crea in me un cuore puro e rinnova in me uno spirito di forza e di santità.

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

5 Assoluzione (e segno della croce)

TRACCIA per l'esame di coscienza per bambini e ragazzi

- 1 Ho fatto ciò che piace a Dio ? Quando compio delle scelte, penso a come si comporterebbe Gesù se fosse al mio posto ?
- 2 Ho parlato bene di Dio e di Gesù ? Li ho nominati per scherzo o con bestemmie ?
- 3 Prego ogni giorno ? Vado a Messa ogni domenica ? Ringrazio Dio per le cose belle e chiedo aiuto nelle difficoltà ? Sono attento a catechismo e alla Messa ?
- 4 Mi fido delle persone che mi vogliono bene ? Sono ubbidiente e rispettoso ? Ascolto genitori, insegnanti, catechisti ? Aiuto in casa ? Mi impegno a scuola ?
- 5 Mi sono arrabbiato con qualcuno ? Ho alzato le mani ? Sono stato prepotente ? Ho escluso qualcuno ? Ho tradito la fiducia o l'amicizia di qualcuno ?
- 6 Ho rispettato il mio corpo e il corpo degli altri ? Ho fatto cose pericolose ? Passo troppo tempo davanti ad uno schermo ?
- 7 Ho rubato qualcosa ? Come ho trattato le cose degli altri ? Sono stato giusto ? Spreco il cibo ? Ho rispettato l'ambiente ?
- 8 Ho sempre detto la verità ? Ho parlato male di qualcuno ? Ho preso in giro qualcuno ? Ho mantenuto gli impegni presi ?
- 9 Ho detto o fatto qualcosa che ha ferito qualcuno ? Sono stato invidioso o geloso ? Ho litigato con qualcuno ? Ho chiesto scusa se ho sbagliato con qualcuno ? Ho saputo perdonare ?
- 10 Ho aiutato chi aveva bisogno ? Sono stato generoso o egoista ? So condividere le mie cose ? Ho fatto qualche buona azione ?

TRACCIA per l'esame di coscienza per giovani e adulti

Prima di cominciare

Mi sono preso il giusto tempo o sono distratto e di fretta?

Sono disponibile ad intraprendere un cammino di conversione, di rinnovamento di vita e di più intima amicizia con Dio?

Riconosco il mio peccato e sono pentito del male compiuto e di tutto il bene omesso?

L'ultima Confessione

È passato molto tempo?

Ho dimenticato o tralasciato di proposito dei peccati?

Ho seguito l'impegno che mi è stato affidato?

Ho cercato di riparare i torti e mettere in pratica i propositi fatti?

Io e Dio

Amo Dio sopra ogni cosa?

Mi faccio assorbire troppo dalle cose materiali?

Cerco sempre di agire per il bene cercando il suo volere?

Ho avuto a cuore la mia formazione nella fede?

Ho professato sempre con coraggio la mia fede?

Ho pregato al mattino e alla sera?

Ho cercato il colloquio cuore a cuore con Dio?

Ho ringraziato per le mie gioie?

Ricorro a Dio con fiducia nelle tentazioni?

Ho offeso Dio con la bestemmia, col falso giuramento, col nominarlo invano?

Santifico la domenica e le feste con la partecipazione attiva, attenta e pia alla celebrazione della Messa?

Confido negli idoli (ricchezza, potere, superstizione, magia, ...) o in Dio?

Io e gli altri

Amo il mio prossimo?

Faccio agli altri ciò che vorrei fosse fatto a me? Mi servo degli altri per i miei interessi?

Ho dato il buon esempio?

Ho creato scandalo con le parole o con le azioni?

Ho contribuito con pazienza al bene e alla gioia dei miei familiari?

Ho avuto cura dei miei genitori e dei parenti più anziani?

Ho seguito con impegno la formazione cristiana dei figli?

Sono stato fedele negli affetti e nelle azioni?

Ho avuto comprensione nei momenti di inquietudine?

So dare del mio a chi è più povero?

Ho aiutato e difeso i più piccoli, deboli o soli?

Mi impegno nella vita della parrocchia?

Ho pregato per le necessità della Chiesa e del mondo?

Ho pregato per i defunti?
Mi curo solo dei miei interessi personali?

Partecipo alle iniziative che promuovono la giustizia, la pace, le opere di beneficenza?

Ho compiuto i miei doveri civici?

Ho pagato le tasse? Ho dato il mio contributo nella società in cui vivo?

Ho guidato con prudenza? Ho rispettato il codice della strada?

Ho dato il massimo al lavoro?

Collaboro con le altre persone che lavorano con me?

Ho detto sempre la verità?

Ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, giudizi, violando segreti?

Ho fatto del male fisico a qualcuno?

Ho provato a raggirare qualcuno?

Ho offeso qualcuno? Ho chiesto perdono?

Ho serbato o seminato odio?

Ho insultato qualcuno o fomentato rancori?

Ho danneggiato le proprietà di qualcuno? Ho riparato i danni?

Ho rubato? Ho restituito i prestiti o quanto ho sottratto?

Ho provato a perdonare i torti ricevuti?

Sono in pace con tutti?

Serbo rancore o desiderio di vendetta?

Sono stato accogliente con chi è diverso o la pensa diversamente da me?

Ho avuto cura dell'ambiente, del creato?

Sono stato sempre cortese e gentile?

Io e me stesso

Mi amo e cerco il mio vero bene?

Ho avuto cura della mia salute?

Ho ceduto alla gola?

Ho esagerato con l'alcool?

Ho fumato o fatto uso di droghe?

Ho cercato il pericolo?

Sono stato superbo o presuntuoso?

Ho cercato di affermarmi a discapito degli altri?

Ho imposto ad altri la mia volontà a dispetto della loro libertà e dei loro diritti?

Ho usato bene il mio tempo?

Sono stato inerte o pigro?

Ho dedicato il giusto tempo al riposo?

Ho avuto cura e rispetto del mio corpo?

Ho cercato immagini pornografiche, violente, non edificanti?

Ho avuto rispetto degli altri e del loro corpo?

Ho indugiato in pensieri e desideri cattivi, invidie e gelosie?

Ho agito con ipocrisia?

Ho approfondito la mia cultura?

Mi sono informato su ciò che accade nel mondo?

Ho avuto cura della mia vita spirituale, faccio ogni giorno un buon esame di coscienza? Cerco sempre di migliorarmi?