opusdei.org

## Guida alla confessione

Vi proponiamo una piccola guida che può essere d'aiuto per accostarsi al sacramento della Penitenza. Si divide in tre parti: la prima dedicata agli adulti, la seconda ai giovani, la terza ai bambini. Per ogni età c'è una lista di domande che possono aiutare a ricordarsi quali sono le cose di cui chiedere perdono al Signore.

16/04/2025

## **ADULTI**

La confessione ti offre l'occasione di riconciliarti con Dio chiedendogli perdono e ottenendo la sua misericordia. Prima di confessarti raccogliti in silenzio per qualche istante a rammentare ciò che hai fatto e che è dispiaciuto al Signore o ha danneggiato altri, e per cercare quello che puoi fare per essere un cristiano migliore. Una confessione sincera è l'occasione per rinnovare l'anima e aprirti alla grazia di Dio. Le domande seguenti possono aiutarti a ricordare in quali cose devi essere perdonato.

- Ho rinnegato o trascurato la mia fede? Ho rifiutato di difenderla o sono stato timoroso a farlo? C'è qualche aspetto della mia fede che non accetto?
- Ho nominato il nome del Signore invano? Ho sperimentato l'occultismo? Ho riposto la mia fiducia nei cartomanti o negli oroscopi? Ho

mostrato mancanza di rispetto per cose, luoghi o persone sacre?

- Ho mancato alla Messa la domenica o nelle feste di precetto?
- Ho parlato male degli altri, partecipando a pettegolezzi o maldicenze?
- Ho fatto un uso eccesivo di alcol o preso droghe?
- Ho guardato filmati pornografici in video o siti web? Ho avuto atteggiamenti o compiuto atti impuri con me stesso o con altri? Sto vivendo con qualcuno come se fossi
- Se sono sposato, cerco di amare mia moglie/mio marito al di sopra degli altri? Metto al primo posto il mio matrimonio? I miei figli? Sono aperto ad accogliere una nuova vita?

sposato, quando non lo sono?

 Ho ricevuto la Santa Comunione con un peccato grave sulla coscienza? Ho ricevuto la Comunione senza un'adeguata riverenza o senza gratitudine?

- Ho rimuginato impazienze, arrabbiature o gelosie?
- Ho lasciato che il mio lavoro occupi il tempo e l'energie che dovrei dedicare alla famiglia e agli amici?
- Sono stato permaloso e riluttante a perdonare?
- Sono stato fisicamente o verbalmente violento con gli altri?
- Ho istigato all'aborto, alla distruzione di embrioni umani, all'eutanasia o a qualsiasi altro mezzo per spegnere la vita umana? Vi ho preso parte?
- Ho avuto atteggiamenti di odio o giudizio in pensieri o azioni?
- Ho disprezzato gli altri?
- Sono stato orgoglioso o egoista in pensieri o azioni? Ho trascurato i poveri e i

bisognosi? Ho speso soldi per mia comodità o per lusso, dimenticando le mie responsabilità con gli altri e con la Chiesa?

- Ho detto bugie? Sono stato onesto e diligente nel mio lavoro? Ho rubato o truffato qualcuno sul posto di lavoro?
- Ho ceduto alla pigrizia? Ho preferito il benessere fisico al servizio degli altri? Ho trascurato il dovere cristiano di portare gli altri più vicini a Dio attraverso l'esempio e la parola?

\*\*\*

## **GIOVANI**

La confessione è l'occasione per chiedere perdono a Dio e ottenere la sua misericordia. Prima di confessarti raccogliti qualche istante per rammentare ciò che hai fatto e che è dispiaciuto al Signore o ha danneggiato altri, e per cercare quello che puoi fare per essere un cristiano migliore. Una confessione sincera è l'occasione per rinnovare l'anima e aprirti alla grazia di Dio. Le domande seguenti possono aiutarti a ricordare in quali cose devi essere perdonato.

- Ho rinnegato o trascurato la mia fede? Mi sono preoccupato di conoscerla meglio? Ho rifiutato di difenderla o sono stato timoroso a farlo?
- Ho nominato il nome del Signore invano? Ho sperimentato l'occultismo? Ho riposto la mia fiducia nei cartomanti o negli oroscopi? Ho mostrato mancanza di rispetto per cose, luoghi o persone sacre?
- Ho mancato alla Messa la domenica e nelle feste di precetto? Mi sono dimenticato di Dio trascurando la preghiera?

- Sono stato violento? Ho
  partecipato a risse? Ho
  danneggiato qualcuno
  parlandone male con
  pettegolezzi o, ad esempio,
  attraverso internet? Ho rivelato
  qualche segreto? Ho parlato per
  ferire altri?
- Ho parlato in modo osceno? Ho Guardato riviste, siti web o video osceni? Ho avuto atteggiamenti o compiuto atti impuri con me stesso o con altri?
- Ho detto bugie per scusarmi, per ferire gli altri o per apparire più importante?
- Ho ricevuto la Santa Comunione con un peccato grave sulla coscienza? Ho ricevuto la Comunione senza un'adeguata riverenza o senza gratitudine?
- Sono stato poco disponibile a casa? Ho mancato nell'affetto verso i miei genitori?

- Ho rimuginato impazienze, arrabbiature o gelosie? Sono stato permaloso e riluttante a perdonare? Sono stato di cattivo umore? Sono stato sarcastico? Ho avuto atteggiamenti di odio o giudizio in pensieri o azioni?
- Ho mancato di lavorare correttamente a scuola? Ho ceduto alla pigrizia? Ho trattato gli insegnanti e gli adulti senza rispetto?
- Sono stato invidioso degli altri per le cose che hanno o per il loro successo? Ho alimentato nel mio cuore il desiderio di possedere oggetti o denaro in modo ingiusto o eccessivo?
- Ho incoraggiato in qualche modo altri a fare del male?
- Ho fatto un uso eccessivo di alcol o preso droghe?
- Sono stato superficiale o egoista nei miei pensieri o azioni?
- Ho preferito il benessere fisico al servizio degli altri? Ho

cercato di portare gli altri più vicini a Dio attraverso l'esempio e le buone parole?

\*\*\*

## **BAMBINI**

Queste domande ti aiuteranno a ricordare di cosa chiedere perdono.

- Ho detto le mie preghiere?
- Sono andato a Messa la domenica?
- Ho nominato il nome del Signore invano?
- Ho disturbato durante la Messa?
- Sono stato disponibile a casa?
- Sono stato egoista? Ho voluto bene ai miei genitori e agli altri della mia famiglia?
- Ho obbedito ai miei genitori e insegnanti?
- Ho condiviso i miei giocattoli con gli altri?

- Sono stato impaziente, arrabbiato o geloso?
- Sono stato testardo insistendo per fare le cose a modo mio?
- Sono stato pigro a scuola?
- Ho fatto il mio dovere come meglio ho potuto e ho fatto bene i compiti?
- Ho picchiato qualcuno?
- Ho parlato male degli altri?
- · Ho detto bugie?
- Ho rubato qualcosa? Ho rotto o danneggiato cose che appartengono ad altri?
- Ho dato cattivo esempio?
- Ho incoraggiato in qualche modo altri a fare del male?
- Sono stato egoista nei pensieri o nelle azioni?
- Sono stato invidioso di altri?
- Ho escluso qualcuno dai giochi?
- Ho pregato per gli altri e ho cercato di avvicinarli a Dio?

**Autori:** Pablo Ramírez (www.sinpalabras.es) e Jesús Gil.

I file con la Guida per una buona Confessione sono scaricabili, in alta qualità, anche in <u>inglese</u>.

> pdf | documento generato automaticamente da <u>https://opusdei.org/it/article/guida-alla-confessione/</u> (10/12/2025)