

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 eccessivo 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 sposato, quando non lo sono?
- 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?
- 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, arrabbiate 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, arrabbiate 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 inglese.*

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it/article/guida-alla-
confessione/](https://opusdei.org/it/article/guida-alla-confessione/) (11/02/2026)