

# La contrizione e il sacramento della confessione

In questi giorni particolari, viviamo con dolore e desiderio la mancanza dei sacramenti, fra gli altri è più difficile ricevere il sacramento della confessione. Si fa più pressante l'esperienza di un Amore grande che ci richiama a sé.

14/03/2020

*«E' scoprendo la grandezza  
dell'amore di Dio che il nostro cuore*

*viene scosso dall'orrore e dal peso del peccato e comincia a temere di offendere Dio con il peccato e di essere separato da lui. Il cuore umano si converte guardando a colui che è stato trafitto dai nostri peccati» (Catechismo della Chiesa Cattolica, 1432).*

Come possiamo fare quando non possiamo ricevere il sacramento della confessione? Possono esserci difficoltà per potersi accostare alla confessione sacramentale, per questo vogliamo ricordare alcuni aspetti legati al sacramento della confessione, in particolare lo spirito di penitenza e l'atto della contrizione, di cui possiamo riscoprire il valore e l'importanza, non solo in relazione al sacramento, ma in generale per la nostra vita interiore.

Dice il Codice di Diritto Canonico:  
«*Colui che è consapevole di essere in*

peccato grave, non celebrila Messané  
comunichial Corpodel Signoresenza  
premetterela confessione  
sacramentale, a meno che non vi sia  
una ragione gravee  
manchil'opportunitàdi confessarsi; nel  
qual casosi ricordidi porreun attodi  
contrizione perfetta, che include il  
propositodi confessarsi quanto  
prima». (C.I.C. Can. 916; cfr CCC 1457)

Riportiamo a seguire delle citazioni al riguardo e alcuni spunti dottrinali.

### **Alcune citazioni di San Josemaría e del Beato Álvaro del Portillo sulla conversione e la contrizione**

La vita umana, in un certo modo, è un continuo ritorno alla casa del Padre. Ritorno mediante la contrizione, la conversione del cuore, che presuppone il desiderio di cambiare, la decisione ferma di migliorare la nostra vita, e si manifesta pertanto in opere di

sacrificio e di dedizione. (San Josemaría, *È Gesù che passa*, 64)

Che pena mi fai: non senti ancora dolore per i tuoi peccati veniali! — Perché, fino a quel momento, non avrai cominciato ad avere una vera vita interiore. (San Josemaría, *Cammino*, 330)

Se hai commesso un errore, piccolo o grande, torna a Dio di corsa!

Assapora le parole del salmo: “Cor contritum et humiliatum, Deus, non despicies” — il Signore mai disprezzerà o non ascolterà un cuore contrito e umiliato. (San Josemaría, *Forgia*, 172)

Il mio desiderio, figli miei, è che la vostra anima trabocchi sempre di gioia, e che la trasmettiate alle persone che vi stanno attorno. Però non dimenticate che la gioia è conseguenza della pace interiore — e dunque, della lotta di ognuno contro

se stesso —, e che in questa battaglia personale la vera pace è inseparabile dalla compunzione, dal dolore umile e sincero per le nostre mancanze e i nostri peccati, che Dio perdonà nel Santo Sacramento della Penitenza, dandoci oltretutto la sua forza per lottare con più impegno. (Beato Álvaro, 16/01/1984)

La vita spirituale — lo ripeto con insistenza, a bella posta — è un continuo cominciare e ricominciare.

— Ricominciare? Sì!: ogni volta che fai un atto di contrizione — e giornalmente dovremmo farne molti — tu ricominci, perché dai a Dio un nuovo amore. (San Josemaría, *Forgia*, 384)

Rinnova durante il giorno i tuoi atti di contrizione: considera che Gesù viene offeso di continuo e, purtroppo, non lo si risarcisce con lo stesso ritmo. Per questo vado ripetendo da sempre: gli atti di

contrizione, quanto più numerosi, tanto meglio! Fammi eco tu, con la tua vita e con i tuoi consigli. (San Josemaría, *Solco*, 480)

## Alcune considerazioni

### La necessità della conversione

Il Battesimo, oltre a cancellare tutti i peccati, ci costituisce figli di Dio e ci dispone a ricevere il dono divino della gloria del Cielo; tuttavia in questa vita siamo continuamente esposti a cadere nel peccato: nessuno è esentato dalla lotta contro di esso. Anche lottando abbiamo esperienza che le cadute sono frequenti. Gesù ci ha insegnato a pregare nel *Padre nostro* : «Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori», e non ogni tanto, ma molte volte al giorno. L'apostolo San Giovanni dice anche: «Se diciamo che siamo senza peccato, inganniamo noi stessi e la verità non è in noi» ( 1 Gv 1, 8); e San Paolo esortava così i primi

cristiani di Corinto: «Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio» ( *2 Cor 5, 20*).

La chiamata di Gesù alla conversione: «Il tempo è compiuto e il Regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al Vangelo» ( *Mc 1, 15*), non è quindi diretto solo a coloro che ancora non lo conoscono, ma anche ai cristiani che devono tornare a convertirsi e ravvivare la loro fede. «Questa seconda conversione è un impegno continuo per tutta la Chiesa» ( *Catechismo* , 1428).

## **La penitenza interiore**

La conversione avviene dentro di noi, quella che si limita alle apparenze esteriori non è vera conversione. Non ci si può opporre al peccato, in quanto offesa a Dio, se non con un atti buoni, azioni virtuose, con cui si manifesta il pentimento per il male fatto opponendosi alla volontà di Dio e si

cerca attivamente di eliminare questo disordine e tutte le sue conseguenze. In questo consiste la virtù della penitenza.

«La penitenza interiore è un radicale riordinamento di tutta la vita, un ritorno, una conversione a Dio con tutto il cuore, una rottura con il peccato, un'avversione per il male, insieme con la riprovazione nei confronti delle cattive azioni che abbiamo commesse. Nello stesso tempo, essa comporta il desiderio e la risoluzione di cambiare vita con la speranza della misericordia di Dio e la fiducia nell'aiuto della sua grazia» (*Catechismo*, 1431).

La penitenza non è un'opera esclusivamente umana, un riordinamento interiore frutto di padronanza di sé, che mette in gioco tutte le molle della conoscenza personale e una serie di decisioni forti. «La conversione è anzitutto

opera della grazia di Dio che fa ritornare a Lui i nostri cuori: «Facci ritornare a te, Signore, e noi ritorneremo» (*Lam 5, 21*). Dio ci dona la forza di ricominciare» (*Catechismo*, 1432).

## **Le diverse forme di penitenza nella vita cristiana**

La conversione nasce dal cuore ma non rimane chiusa nell'intimo dell'uomo, si manifesta con opere esterne, mettendo in gioco la persona intera, anima e corpo. Fra le forme di penitenza, sono da evidenziare anzitutto quelle incluse nella celebrazione dell'Eucaristia e quelle della Confessione che è stata istituita da Gesù Cristo per farci uscire vittoriosi nella lotta contro il peccato.

Il cristiano ha molti altri modi di mettere in pratica il desiderio di conversione. «La Scrittura e i Padri insistono soprattutto su tre forme: il *digiuno*, la *preghiera*, l' *elemosina*

(cfr. *Tb* 12, 8; *Mt* 6, 18), che esprimono la conversione in rapporto a se stessi, in rapporto a Dio e in rapporto agli altri» ( *Catechismo* , 1434). A queste tre forme sono riconducibili tutte le opere che ci permettono di correggere il disordine del peccato.

Per *digiuno* s'intende non solo la rinuncia moderata al piacere del cibo, ma anche tutto ciò che ci fa essere esigenti col corpo non dandogli qualche piacere per dedicarci a quello che Dio ci chiede per il bene degli altri e nostro personale.

Per *orazione* possiamo intendere ogni applicazione delle nostre facoltà spirituali – intelligenza, volontà, memoria – allo scopo di unirci a Dio Padre nostro in una conversazione familiare e intima.

L' *elemosina* è non solo dare del denaro o altri beni materiali a chi ne

ha bisogno, ma anche altri tipi di donazione: condividere il proprio tempo, assistere i malati, perdonare chi ci ha offeso, correggere chi ne ha bisogno, consolare chi soffre, ed altre ancora.

La Chiesa ci spinge alle opere di penitenza specialmente in alcuni momenti, che ci servano anche per essere più solidali con i fratelli nella fede. «I tempi e i giorni di penitenza nel corso dell'anno liturgico (il tempo di quaresima, ogni venerdì in memoria della morte del Signore) sono momenti forti della pratica penitenziale della Chiesa» (*Catechismo* , 1438).