

## Tracce per la preparazione al Sacramento della Riconciliazione



*"Mi alzerò e tornerò da mio Padre"*

## Riconciliazione, Confessione - Penitenza

*Sono i tre nomi con cui di solito indichiamo il quarto Sacramento. Il primo ci ricorda lo scopo che questo Sacramento si propone: la riconciliazione con Dio dopo la rottura operata dai nostri peccati. Gli altri due ci richiamano le disposizioni necessarie per celebrarlo con frutto: l'accusa sincera delle nostre mancanze (confessione) e il pentimento profondo delle nostre colpe (penitenza).*

*Questo Sacramento può essere celebrato in forma individuale o comunitaria. Le due celebrazioni non sono alternative, ma complementari.*

**La celebrazione individuale** mette in evidenza l'aspetto personale del peccato, che è un gesto consapevole e libero, di cui ciascuno è responsabile. Consente un dialogo calmo e disteso col confessore, per scandagliare la nostra coscienza, esporre i nostri problemi, risolvere le nostre difficoltà e fissare qualche proposito concreto.

**La celebrazione comunitaria** sottolinea la dimensione ecclesiale del peccato (oltre che offendere Dio e rovinare noi stessi, ogni peccato ferisce la Chiesa, di cui siamo membri).

*Richiama la dimensione ecclesiale della riconciliazione (è attraverso la Chiesa che noi ci riconciliamo con Dio).*

*Ci permette una riflessione più approfondita sulla Parola di Dio, che ci fa conoscere le nostre colpe, ci dispone alla conversione e ci infonde fiducia nella misericordia divina.*

Questo scritto vuole aiutare ad accostarsi a questo sacramento con regolarità e frequenza al Sacramento: sentirsi chiamati da Cristo Gesù e ricevere la grazia del perdono e fare in modo che il dono dello Spirito che purifica e che rinnova diventi molto efficace. In questo sacramento della riconciliazione è la presenza di Cristo Risorto che ti dona il suo Spirito per purificarti dal male e dal

peccato e per restituirti alla bellezza della comunione piena con Dio Padre, con la chiesa e con l'umanità.

1. Pensa alla confessione come **una chiamata**. È Cristo che ti invita a ricevere il dono del suo Spirito che rigenera la vita divina in noi.
2. **Prepariamoci** con serietà: attraverso la preghiera, l'**ascolto** di un brano della **Parola di Dio** e la verifica della nostra vita con l'**esame di coscienza**. Questo scritto ti può essere d'aiuto per i diversi tempi liturgici.
3. Per ricevere il dono dello Spirito con la grazia del perdono e dell'assoluzione, occorre un sincero atteggiamento di conversione che si manifesta nel **dolore per i peccati commessi e nel proposito di non peccare più**.  
**La confessione** dei propri peccati al ministro del Sacramento.  
Scegli poi un'**opera penitenziale** o concordala con il sacerdote
4. Fai seguire un tempo di preghiera per **ringraziare** del dono ricevuto.

Vicino al confessionale trovi sempre una traccia di preghiera e di ascolto della parola di Dio e di esame di coscienza.

Il pieghevole segue lo stile della confessio laudis, vitae e fidei che aveva indicato il Card. Carlo Maria Martini.

## RITO DEL SACRAMENTO

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo. **Amen.**

Il Signore, che illumina con la fede i nostri cuori ti dia una vera conoscenza dei tuoi peccati e della sua misericordia. **Amen.**

*Segue il **colloquio penitenziale**, che può prendere le mosse dalla Paola di Dio e dall'esame di coscienza per il tempo liturgico che stiamo vivendo. Si conclude il colloquio penitenziale con la **richiesta di perdono** (atto di dolore) con una di queste formule, delle nove possibili ne segnaliamo cinque:*

**Signore Gesù, Figlio di Dio,  
abbi pietà di me, peccatore**

oppure

**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.**

oppure

**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.**

oppure

**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.**

oppure

**Padre, ho peccato contro di te,  
non sono più degno di esser chiamato tuo figlio.  
Abbi pietà di me peccatore.**

*Il sacerdote, tenendo stese le mani sul capo del penitente, dice:*

Dio, Padre di misericordia,  
che ha riconciliato a sé il mondo  
nella morte e risurrezione del suo Figlio,  
e ha effuso lo Spirito santo  
per la remissione dei peccati,  
ti conceda,  
mediante il ministero della Chiesa,  
il perdono e la pace.

E io ti assolvo dai tuoi peccati:  
nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo. **Amen.**

Il Signore ha perdonato i tuoi peccati.  
Va' in pace. **Amen.**

*Alla fine con il sacerdote si concorda una penitenza, che non è una  
tassa da pagare per il peccato commesso ma il modo con il quale  
dico che non voglio ricadere nello stesso peccato.*

- Ringraziamo il Signore che ci ha usato misericordia
- Rinnaviamo i nostri propositi di bene.
- Affidiamoci alla intercessione di Maria.

## **CERCATE IL SIGNORE MENTRE SI FA TROVARE**

# **Quaresima**

La Quaresima è tempo forte di "conversione". L'uomo ha sempre bisogno di conversione perché basta un attimo per vedere spuntare in noi delle realtà di peccato alle quali non avremmo pensato. Nel nostro cuore, è sempre in agguato lo "spirito del male" pronto a sedurci e a dominarci.

La conversione cristiana è dono di Dio. Ma deve diventare stile di vita. La confessione celebra questo dono e alimenta il coraggio del rinnovamento.

### **CONFESSIONE: IL DONO DELLA CONVERSIONE**

Nella vita, la conversione al bene è una delle esperienze più grandi. Gesù insegna che è dono di Dio e che viene concessa a chi ha il cuore pentito.

Il primo passo per la conversione allora è riconoscere i propri peccati. Come fare l'esame di coscienza?

Fare l'esame di coscienza significa valutare la propria vita davanti a Dio, alla luce della sua Parola, e riconoscere i peccati commessi in pensieri, parole, opere e omissioni, gravi o leggeri, con piena responsabilità o per fragilità.

Che cosa confessare?

Innanzitutto i peccati gravi (che possono capitare nella vita di tutti).

E poi anche i peccati che non riteniamo gravi ma che sono pericolosi per la vita spirituale' (ad es. trascuratezza nella preghiera, non fedeltà alla S. Messa, trascuratezza nei comportamenti morali relativi alla giustizia, alla carità, alla sessualità...).

## LA PAROLA DI DIO

**Dal libro del profeta Isaia** (Is. 55,1-3.6-11)

<sup>1</sup> O voi tutti assetati, venite all'acqua,

voi che non avete denaro, venite,

comprate e mangiate; venite, comprate  
senza denaro, senza pagare, vino e latte.

<sup>2</sup> Perché spendete denaro per ciò che non è pane,

il vostro guadagno per ciò che non sazia?

Su, ascoltate e mangerete cose buone  
e gusterete cibi succulenti.

<sup>3</sup> Porgete l'orecchio e venite a me, ascoltate e vivrete.

Io stabilirò per voi un'alleanza eterna,

i favori assicurati a Davide.

<sup>6</sup> Cercate il Signore, mentre si fa trovare,

invocatelo, mentre è vicino.

<sup>7</sup> L'empio abbandoni la sua via

e l'uomo iniquo i suoi pensieri;

ritorni al Signore che avrà misericordia di lui

e al nostro Dio che largamente perdona.

<sup>8</sup> Perché i miei pensieri non sono i vostri pensieri,

le vostre vie non sono le mie vie. Oracolo del Signore.

<sup>9</sup> Quanto il cielo sovrasta la terra,

tanto le mie vie sovrastano le vostre vie,

i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri.

<sup>10</sup> Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo

e non vi ritornano senza avere irrigato la terra,

senza averla fecondata e fatta germogliare,

perché dia il seme a chi semina

e il pane a chi mangia,

<sup>11</sup> così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca:

non ritornerà a me senza effetto,

senza aver operato ciò che desidero

e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata.

## TRACCIA DI ESAME DI COSCIENZA

### 1. ***"Voi tutti assetati"***

È vero che sono "assetato"? Di che cosa?

Forse sono assetato soltanto di me e dei miei progetti?

La Quaresima è un invito a mortificare le "seti inutili" per tenere viva la sete più vera. Ho una vera sete di Dio e di vita eterna?

### 2. ***Perché spendete denaro perciò che non è pane?***

Forse sto sciupando le energie più belle della mia vita?

Sto spendendo male, forse, la mia stessa vita?

Sono alla testarda ricerca di cose inutili?

Mi voglio nutrire di cose cattive?

Trovo il tempo e il coraggio per verificare seriamente la mia vita?

### 3. ***"Su ascoltatevi..."***

Gesù mi chiede di "porgere orecchio".

Sono capace di fare silenzio per ascoltare Dio?

Ho regolarmente - ogni giorno - dei momenti di silenzio e di preghiera?

E' possibile ascoltare e non seguire:

Ho il desiderio di seguire Gesù?

Ho la forza di scelte coraggiose per seguire Gesù?

### 4. ***Il dono della "fortezza"***

Sono forte nella speranza?

Sono costante nei miei cammini spirituali, nei miei impegni pastorali?

Sono affidabile?

Sono fedele agli impegni assunti, anche se mi dovessero costare sacrifici non indifferenti?



## PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

O Spirito di Dio,  
che con la tua luce,  
distingui la verità dall'errore,  
aiutaci a scoprire  
le vie del bene.

Dissipa le nostre illusioni  
e mostraci la realtà.  
Facci riconoscere  
il linguaggio autentico di Dio  
nel fondo dell'anima nostra  
e aiutaci a distinguerlo  
da ogni altra voce.

Mostraci la Volontà divina  
in tutte le circostanze  
della nostra vita,  
in modo che  
possiamo prendere  
le giuste decisioni.

Aiutaci a cogliere  
negli avvenimenti  
i segni di Dio,

gli inviti che ci rivolge.

Rendici attenti  
a percepire i tuoi  
suggerimenti,  
per non perdere nessuna  
delle tue ispirazioni.

Concedici  
quelle attitudini  
soprannaturali  
che ci permettano di scoprire  
le esigenze della carità  
e di comprendere tutto ciò  
che un amore generoso  
richiede.

Ma soprattutto,  
o Spirito Santo,  
eleva il nostro sguardo,  
là dove Dio è presente;  
là dove la sua azione  
ci raggiunge  
e la sua Parola ci rinnova.



## **CRISTO RISORGE. ALLELUIA!**

# **Pasqua**

La risurrezione di Cristo è un messaggio di risurrezione per tutti gli uomini. Anche noi siamo risorti con Cristo. Anche in noi, dalla Pasqua di Cristo, pulsa una vita nuova.

Ma questa vita nuova ci è conferita come un "seme" e deve compiere tutta la fatica del seme per arrivare a fioritura e a diventare frutto.

La confessione ci aiuta a vigilare sempre sulla vita nuova perché ogni giorno cresca verso la sua pienezza.

### **CONFESSIONE: DALLA MORTE ALLA VITA**

Cristo si è consegnato alla morte per portare nelle tenebre della morte la luce della vita di Dio, e per portare la vita nuova di Dio nel nostro cuore di peccato.

Questo è il Sacramento della Confessione, perché il perdono di Dio è un dono che purifica e un dono che rigenera.

#### **Che cos'è il dono della vita nuova nella Confessione?**

È il Padre che accoglie il figlio che torna a casa; è Cristo che prende sulle spalle la pecora perduta; è lo Spirito che santifica ancora il tempio della sua presenza.

#### **Il segno della vita nuova: la "penitenza".**

Il confessore, al termine della confessione, indica una penitenza: è un segno di riparazione e di rinnovamento della vita. Il penitente non è solo tenuto a riparare eventuali danni recati al prossimo, ma deve anche recuperare la piena guarigione spirituale e restaurare il disordine causato dai suoi peccati. La penitenza può così consistere in una forma di preghiera, in un'opera di carità, in un gesto di rinuncia e di sacrificio.

## LA PAROLA DI DIO

**Dalla lettera di S. Paolo Apostolo agli Efesini** (Ef.1,16-19;2,1-10)

Fratelli, <sup>6</sup> continuamente rendo grazie per voi ricordandovi nelle mie preghiere, <sup>17</sup> affinché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una profonda conoscenza di lui; <sup>18</sup> illumini gli occhi del vostro cuore per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua eredità fra i santi <sup>19</sup> e qual è la straordinaria grandezza della sua potenza verso di noi, che crediamo, secondo l'efficacia della sua forza e del suo vigore.

<sup>2,1</sup> Anche voi eravate morti per le vostre colpe e i vostri peccati, <sup>2</sup> nei quali un tempo viveste, alla maniera di questo mondo, seguendo il principe delle Potenze dell'aria, quello spirito che ora opera negli uomini ribelli. <sup>3</sup> Anche tutti noi, come loro, un tempo siamo vissuti nelle nostre passioni carnali seguendo le voglie della carne e dei pensieri cattivi: eravamo per natura meritevoli d'ira, come gli altri. <sup>4</sup> Ma Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amato, <sup>5</sup> da morti che eravamo per le colpe, ci ha fatto rivivere con Cristo: per grazia siete salvati. <sup>6</sup> Con lui ci ha anche risuscitato e ci ha fatto sedere nei cieli, in Cristo Gesù, <sup>7</sup> per mostrare nei secoli futuri la straordinaria ricchezza della sua grazia mediante la sua bontà verso di noi in Cristo Gesù.

<sup>8</sup> Per grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; <sup>9</sup> né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene. <sup>10</sup> Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone, che Dio ha preparato perché in esse camminassimo.

## TRACCIA DI ESAME DI COSCIENZA

1. ***"Anche voi eravate morti per le vostre colpe"***

Ci sono delle colpe che fanno proprio "*morire*":

-odio: coltivo nel cuore l'odio verso qualche persona?

Perché non perdono?

-l'infedeltà: sto tradendo qualche persona cara?

Perché non reagisco?

- l'indifferenza: escludo, in maniera ingiusta, qualcuno dalle mie attenzioni?

## 2. ***"Nel numero dei ribelli siamo vissuti anche noi"***

La tentazione della ribellione si annida nel cuore.

- Mi ribello a Dio?

Non sono capace di piegare il capo alla sua volontà?

Bestemmio-il Signore? Mi lamento di lui?

- Mi ribello alla mia moralità cristiana?

Ho invidia dei trasgressivi, di coloro che non hanno leggi morali? Cedo alla tentazione di diventare permissivo e avallare tutto rinunciando allo spirito di sacrificio?

## 3. ***"Vi dia uno spirito di sapienza per una più profonda conoscenza di lui"***

- La mia conoscenza di Cristo si arricchisce ogni giorno?

- Ti preoccupi di ascoltare i "maestri di fede" che lo Spirito suscita nella Chiesa, in ogni tempo?

- Sono capace di rispondere alle obiezioni sulla fede cristiana?

- Ho il desiderio di poter dare testimonianza della mia fede?

## 4. ***"Dio ... ci ha fatti rivivere in Cristo"***

Pasqua è vita nuova.

- Sono ottimista di fronte alla vita e di fronte ai rinnovamenti che Cristo sa operare? Soprattutto, sono ricco di speranza?

- Sono un "testimone di speranza" con quanti mi incontrano?

- Che cosa deve rivivere in me? Forse la preghiera? O la fedeltà alla mia vocazione? O il coraggio di fronte ad alcune difficoltà? O la fiducia in qualche persona alla quale ingiustamente l'ho tolta?

- Davanti ai tanti mali del tempo presente, mantengo alta la capacità di vedere tutto negli orizzonti di Dio?

- Vivo la beatitudine dei poveri in spirito-dagli affamati di giustizia?

## PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

Vieni, o Spirito Santo, in me  
Vieni, o Spirito Santo,  
dentro di me, nel mio cuore  
e nella mia intelligenza.  
Accordami la tua intelligenza  
perché io possa conoscere il  
Padre  
nel meditare la parola del  
Vangelo.  
Accordami il tuo ardore  
perché anche quest'oggi,  
esortato dalla tua Parola,  
ti cerchi nei fatti  
e nelle persone che ho  
incontrato.  
Accordami la tua sapienza  
perché io sappia rivivere  
e giudicare alla luce della  
Parola  
quello che oggi ho vissuto.

Accordami la perseveranza  
perché io con pazienza  
penetri il messaggio di Dio nel  
Vangelo,  
e ne riceva illuminazione  
per vivere e amare la vita  
e il Signore della vita.  
Accordami la tua fiducia  
perché io sappia di esser fin  
da ora  
in comunione misteriosa con  
Dio  
in attesa di immergermi in lui  
nella vita eterna dove la sua  
Parola  
sarà finalmente svelata  
e pienamente realizzata.

*(Da una preghiera di  
S. Tommaso d'Aquino)*



## **MANDA A NOI IL TUO SPIRITO**

# **Pentecoste**

La Pentecoste, con il dono dello Spirito Santo, è anche la solennità della maturità della fede e della Chiesa. Quante volte viviamo la vita cristiana e la vita comunitaria in modo debole e superficiale, senza slanci e senza eroismi. Eppure, lo Spirito Santo è spirito di forza. Nella Confessione, le nostre paure e le nostre debolezze vengono purificate perché possa crescere in maturità la nostra vita cristiana.

### **CONFESSIONE: LA GIOIA DI PORTARE FRUTTI NUOVI**

Lo Spirito Santo, con i suoi sette doni, desidera rendere il nostro cuore capace di portare frutti di bene. Anche la Confessione trova il suo sviluppo in questo desiderio. Il dono dello Spirito Santo infatti purifica veramente il cuore quando in esso suscita il desiderio della bontà e della santità.

L'impegno di portare frutti nuovi si esprime innanzitutto nei "propositi". I propositi non sono ancora le opere, tuttavia ne sono la premessa e ne esprimono l'intenzione.

I propositi devono tendere a diventare opere. È necessario il coraggio della volontà e lo spirito di sacrificio. Occorre soprattutto avere nel cuore i criteri veri per distinguere il bene dal male, la vita dalla morte, le scelte che valgono da quelle illusorie e inconsistenti.

I primi propositi devono riguardare la nostra via quotidiana e la nostra vocazione: il cammino della fede, la fedeltà alla Parola di Dio, l'amore alla famiglia, la professione vissuta con giustizia.

Ogni volta che celebriamo il Sacramento della confessione, cerco di fare dei veri propositi di bene?

Li ricordo? Li mantengo?

## LA PAROLA DI DIO

### Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv. 7,37-39)

<sup>37</sup>Nell'ultimo giorno, il grande giorno della festa, Gesù, ritto in piedi, gridò:

"Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva <sup>38</sup> chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva".

<sup>39</sup> Questo egli disse dello Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in lui: infatti non vi era ancora lo Spirito, perché Gesù non era ancora stato glorificato.

## TRACCIA DI ESAME DI COSCIENZA

### 1. *"Chi ha sete, venga a me"*

- Che cosa maggiormente sto ricercando, nella mia vita?  
È quello che vuole il Signore?
- Quali sono le mie speranze?
- Quali sono i miei interessi più veri?
- Coltivo fantasie impure?
- Ho delle abitudini (alcool, droga, sesso, gioco, perversioni) che possono rovinare la vita?

### 2. **Fiumi di acqua viva sgorgheranno dal suo seno**

- Per chi sono "*acqua viva*"?
- Alcune persone attendono molto da me (penso alla famiglia, al lavoro, alla comunità parrocchiale).  
Come rispondo? So comunicare il bene che si attendono?
- Ci sono persone che Dio mette sulla mia strada: che cosa di buono riesco ad offrire a loro?
- Per qualcuno sono "acqua cattiva" o "acqua amara"? È giusto?
- Trascino delle situazioni torbide, dalle quali è bene uscire il più in fretta possibile?

### 3. ***Il dono del "consiglio"***

- Sono capace di dare i consigli di Dio?
- So aiutare chi è in difficoltà facendo riferimento ai criteri di Dio?
- So pregare per gli amici in difficoltà?
- Aiuto gli amici a pregare, ad accostarsi ai sacramenti?

### 4. ***Il dono del "santo Timor di Dio"***

- Desidero vivere sempre sotto lo sguardo di Dio?
- Ho timore di ciò che dispiace a Dio, cioè il male e il peccato?
- Mi lascio guidare dal desiderio di piacere a Dio, sempre e in tutto?

## **PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO**

### **Vieni, Spirito Santo, e donaci Gesù'**

Vieni, Spirito Santo,  
e donaci gli occhi di Gesù  
per avere il suo sguardo;  
sorridere a tutti  
e renderli felici.

Vieni, Spirito Santo,  
e donaci il cuore di Gesù  
per avere un amore grande  
per ogni uomo sulla terra.

Vieni, Spirito Santo,  
e donaci le forze di Gesù  
per costruire quel mondo nuovo  
che Dio sogna e vuole per noi.  
Amen.





# Corpus Domini

## IO SONO IL PANE DELLA VITA

Il Corpus Domini è la festa dell'Eucaristia: Cristo Risorto è cibo di vita eterna per i nostri giorni.

La vita è un cammino impegnativo e difficile per tutti. Gesù la sostiene con il suo corpo, "pane vivo disceso dal cielo".

Ma Gesù stesso raccomanda di ricevere il suo Corpo e il suo Sangue con cuore puro. Nella confessione Gesù ci purifica il cuore.

## CONFESIONE: I FRUTTI DEL PERDONO

Tra i frutti della Confessione ce ne sono alcuni particolari: quelli che scaturiscono direttamente dall' esperienza del perdono di Dio. Ne indichiamo alcuni.

### **L'umiltà**

Nella vita è facile essere orgogliosi, condannare i difetti degli altri, essere intransigenti verso a coloro che sono diversi da noi.

Ricevere il perdono significa crescere nell'umiltà, che è, innanzitutto, il senso della propria fragilità: *"chi crede di stare in piedi guardi di non cadere"* (1 Cor 10, 12).

E l'umiltà è la stima per ogni fratello, soprattutto più debole.

### **La misericordia**

Gesù afferma che chi riceve molto, ama molto. Chi ha la coscienza di ricevere molto da Dio attraverso il perdono, è pronto anche a donare molto in termini di misericordia.

## **La purezza del cuore**

Quando si desidera il perdono di Dio si cresce nel desiderio di avere un cuore puro, una vita limpida, un comportamento morale di cui non doversi vergognare.

## **LA PAROLA DI DIO**

### **Dalla lettera di s. Paolo apostolo ai Romani (Rom. 8, 8-17)**

Fratelli, <sup>8</sup> Quelli che si lasciano dominare dalla carne non possono piacere a Dio.

<sup>9</sup> Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene.

<sup>10</sup> Ora, se Cristo è in voi, il vostro corpo è morto per il peccato, ma lo Spirito è vita per la giustizia. <sup>11</sup> E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi.

<sup>12</sup> Così dunque, fratelli, noi siamo debitori non verso la carne, per vivere secondo i desideri carnali, <sup>13</sup> perché, se vivete secondo la carne, morirete. Se, invece, mediante lo Spirito fate morire le opere del corpo, vivrete.

<sup>14</sup> Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, questi sono figli di Dio. <sup>15</sup> E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà! Padre!".

<sup>16</sup> Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che siamo figli di Dio. <sup>17</sup> E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria.

## TRACCIA DI ESAME DI COSCIENZA

### 1. ***Voi non siete sotto il dominio della carne***

- Il peccato, la pigrizia morale, l'indifferenza al bene, sono più forti di me?
- La rassegnazione al male, l'abitudine ai comodi, i tradimenti morali, mi tengono schiavo e mi indeboliscono?
- Qual è la colpa o la debolezza più forte nella mia vita?

### 2. ***Voi siete sotto il dominio dello Spirito***

Il dominio dello Spirito genera la vera esperienza di libertà.

- Mi sento veramente libero?
- Sono libero dall'esigenza di successo, di trionfo, di primato, di stima? Sono così libero da essere senza pretese, pronto anche alle ingratitudini, disposto sempre a collaborare e a servire?

### 3. ***"Lo Spirito abita in voi"***

Lo Spirito Santo abita mediante la grazia divina.

- Vivo abitualmente in grazia di Dio?
- Qualora cadessi in qualche colpa grave, ricorro alla Confessione?
- Chiedo la grazia di non cadere in peccato mortale?
- Sono contento di vivere in grazia di Dio oppure quasi invidio quelli che hanno una vita corrotta?

*Lo Spirito Santo abita mediante la preghiera.*

Trovo gioia nella preghiera?

- Leggo qualche libro che mi aiuta a pregare?

*Lo Spirito Santo abita mediante la carità.*

- Sono benevolo nel giudicare il prossimo?
- Sono generoso nell'aiutare chi ha bisogno, anche se non lo dovesse "meritare"?
- Sono pronto a servire anche se dovessi essere emarginato?

- Coltivo lo spirito di servizio?
- Sono capace di prevenire la necessità dei fratelli?
- So rispettare le diversità degli altri?
- Qual' è la mia mitezza di fronte alle incomprensioni e alle offese?

## **PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO**

### **Guidami dolce luce**

Guidami, dolce luce.  
 Attraverso le tenebre  
 che mi avvolgono  
 guidami tu,  
 sempre più avanti.  
 Nera è la notte,  
 lontana è la casa:  
 guidami tu,  
 sempre più avanti.  
 Reggi i miei passi:  
 cose lontane non voglio  
 vedere;  
 mi basta un passo per volta.  
 Così non sono sempre stato,  
 né sempre ti pregai,

affinché tu mi conducessi  
 sempre più avanti.  
 Amo scegliere la mia  
 strada,  
 ma ora guidami tu,  
 sempre più avanti.  
 Sempre mi benedisse la tua  
 potenza:  
 anche oggi sicuramente  
 saprà condurmi  
 sempre più avanti.  
 Guidami, dolce luce,  
 guidami tu,  
 sempre più avanti.

(Card. Newman)



# Per le solennità di Maria

## **AVE MARIA, PIENA DI GRAZIA**

Maria è sempre presente nella vera spiritualità cristiana. Maria è il modello di ogni credente: un cristiano trova in Maria l'esempio più grande - perfetto - da imitare per restare in comunione con Cristo. Maria è la Madre di ogni credente: crea in noi la presenza di Gesù. Proprio come modello e come Madre, Maria ci conduce anche al Sacramento della Confessione: è preoccupata del nostro cuore e ci invita a tenerlo sempre limpido, proprio perché Lei è "purissima".

## **CONFESIONE: MA PERCHÉ ... TANTA FATICA"?**

Ogni festa di Maria è un invito alla purificazione del cuore. Maria è la "tota pulchra", è l'Immacolata, è la "piena di grazia".

È bene prepararsi alle feste più importanti di Maria con la Confessione.

Perché tanta "fatica" per la Confessione?

Viviamo in una cultura dove il senso di Dio e il senso del peccato sembrano offuscati. Non manca certo la condanna di fatti come la guerra, la tortura, il terrorismo, la mafia, la corruzione, la speculazione, l'inquinamento, la fame nel mondo. In queste cose, però, per lo più non si vede un'offesa all'amore di Dio ma un'offesa all'uomo; non una colpa personale ma solo un disordine sociale.

La Confessione invece esige la consapevolezza delle proprie colpe personali, la corresponsabilità per le colpe sociali, il desiderio di un rinnovamento di vita che si rifletta in tutto il tessuto umano.

Solo all'interno di questi valori, e sostenuti dalla ricchezza della fede nell'unico vero perdono di Dio, trova pieno significato la Confessione e ne rivela la fecondità.

## LA PAROLA DI DIO

**Dal Vangelo secondo Luca** (Lc. 1, 46 -55)

46 Allora Maria disse:  
"L'anima mia magnifica il Signore  
47 e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
48 perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.  
49 Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente  
e Santo è il suo nome;  
50 di generazione in generazione la sua misericordia  
per quelli che lo temono.  
51 Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
52 ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;  
53 ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
54 Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
55 come aveva detto ai nostri padri,  
per Abramo e la sua discendenza, per sempre".

## TRACCIA DI ESAME DI COSCIENZA

In questo brano di Vangelo, sia la professione di fede di Elisabetta, come il Magnificat di Maria sono ispirati dallo Spirito Santo.

### 1. ***"L'anima mia magnifica il Signore"***

- La mia vita, attualmente, è gioia e ringraziamento?
- Sento che la gioia della fede è radicata nel mio cuore?
- Dove ricerco la gioia?
- La mia gratitudine a Dio è sincera e totale? .

- Sono convinto che lo Spirito di Dio arriva prima di me, lavora più di me e meglio di me? .

## 2. ***"Grandi cose ha fatto in me"***

Le "grandi cose" possono anche essere realtà molto semplici, nascoste, quotidiane. Le "grandi cose" sono le opere di Dio.

- Vivo nella volontà di Dio?
- Vivo la mia vita quotidiana con la certezza che Dio compia "grandi cose" anche in me e anche attraverso di me, pur nel nascondimento e nella semplicità?
- Perché mi lascio prendere facilmente dallo scoraggiamento, dalla delusione?
- Quale "grandezze" ricerco nella mia vita?

## 3. ***"Ha rovesciato i potenti dai troni"***

- Lascio a Dio la possibilità di rovesciare dai troni tutti gli idoli della mia vita?
- Chi ha potere nel mio cuore: Dio o me stesso? Dio o alcuni idoli ai quali tanto ci tengo?

## 4. ***Maria, Madre della Chiesa***

- Quale posto ha Maria nella mia vita spirituale?
- Prego frequentemente Maria? La invoco come "Ausiliatrice"?
- Cerco di imitare le virtù di Maria?

## **PREGHIERA A MARIA**

Conservami un cuore di fanciullo  
Santa Maria, Madre di Dio,  
conservami un cuore di fanciullo  
puro e limpido come acqua di sorgente.

Ottienimi un cuore semplice  
che non si ripieghi ad assaporare le proprie tristezze:  
un cuore magnanimo nel donarsi,  
facile alla compassione;  
un cuore fedele e generoso,  
che non dimentichi alcun bene  
e non serbi rancore di alcun male.

Formami un cuore dolce e umile  
che ami senza esigere di essere riamato;  
un cuore grande e indomabile  
così che nessuna ingratitudine lo possa chiudere  
e nessuna indifferenza lo possa stancare;  
un cuore tormentato dalla gloria di Gesù Cristo,  
ferito dal suo grande amore  
con una piaga che non rimargini se non in cielo.

(P. Grandmaison)



## ESAME DI COSCIENZA GENERALE

### 1. **"Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore"** (Mt 22,37).

Quale posto occupa Dio nella mia vita di ogni giorno?

Ho fiducia in lui, nella sua provvidenza e nella sua misericordia?

Sento il dovere di ringraziare o mi preoccupo soltanto di domandare?

Quanto tempo dedico alla preghiera personale, familiare, comunitaria?

Partecipo attivamente alla s. Messa festiva?

Mi accosto con frequenza al Sacramento della Riconciliazione?

Mi istruisco nella fede?

Leggo il Vangelo?

Ho bestemmiato?

Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?

Parlo male della Religione, della Chiesa, del Papa?

Sono superstizioso?

Frequento maghi, cartomanti, sedute spiritiche?

La mia fede è convinta e operosa o solo ... di facciata?

### 2. **"Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi"** (Gv 15,12).

Onoro il padre e la madre?

So perdonare le offese ricevute oppure coltivo nel cuore odio e rancore?

Compio qualche opera di carità e di volontariato, o mi comporto da egoista, pensando solo a me stesso?

Ho rubato?

Sono onesto sul lavoro, negli affari?

Pago le imposte?

Osservo il codice stradale?

Rispetto la natura e i beni pubblici della comunità?

Adempio da cristiano i miei doveri civili, sociali, politici?

*Se sono fidanzata/o:*

Mi preparo seriamente al matrimonio?

Mi comporto correttamente?

*Se sono sposato/a:*

il mio amore coniugale è generoso e fedele?

Accolgo la vita o la rifiuto con la contraccezione sistematica, o forse l'ho soppressa con l'aborto?

Mi preoccupo di educare cristiana-mente i figli e di dare loro buon esempio? Ho detto bugie? Ho giurato il falso?

### **3. *"Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste"***

(Mt 5,48)

Ho recato danno alla salute esagerando nel mangiare, nel bere o nel fumare?

Faccio uso di droghe?

Ho commesso atti impuri da solo o con altri?

Come sono i miei discorsi, le mie letture, i miei divertimenti?

C'è posto nella mia vita per qualche penitenza, specialmente al venerdì?

### **4. *"D'ora in poi non peccare più"*** (Gv 8, 11).

Scegliamo qualche impegno concreto, da definire col Confessore, allo scopo di migliorare la nostra vita cristiana.

Con la grazia di questo Sacramento, celebrato spesso e bene, diventeremo sempre più conformi a Gesù.





*Unità Pastorale delle parrocchie  
di Boffalora S.T. , Casone e Marcallo*