

PROPOSTA PER UN METODO PENITENZIALE

Per una confessione autentica, è innanzitutto necessario che tu trovi un po' silenzio. Non considerare ciò che ti circonda: il cellulare, le altre persone. Anche i minuti che passano, in questo momento, non sono rilevanti: è un tempo dedicato a te, alla tua anima.

Ti consigliamo, poi, i seguenti passaggi.

1. Riprendi il brano del Vangelo e ripensa alla successiva meditazione: cosa ti ha colpito?
2. Rileggi l'ultimo periodo della tua vita alla luce della Parola di Dio appena ascoltata e meditata. Sii sincero con te stesso e con il Signore: non puoi nascondere nulla né a lui, né a te stesso. In questo momento puoi farti aiutare dall'esame di coscienza proposto in seguito.
3. Riconosci di aver bisogno di perdono. Oltre a individuare i peccati commessi, esprimi con una preghiera a Gesù il tuo dolore e il tuo bisogno di essere perdonato.
4. Recati da un sacerdote a confessare i peccati. Egli ti ascolta e ti aiuta, prima di darti l'assoluzione in nome di Gesù Cristo. Parla pure liberamente, senza timore: maggiori sono i "macigni" che lasci ai piedi di Gesù, maggiore sarà il perdono che Lui stesso ti donerà. Se vuoi, puoi parlare di tre diverse cose:
 - a. **Confessio laudis**: comincio il colloquio penitenziale rispondendo a questa domanda: dall'ultima confessione, quali sono le cose per cui sento di ringraziare maggiormente Dio? In quali situazioni l'ho sentito particolarmente vicino?
 - b. **Confessio vitae**: ora cerco di rispondere a questa domanda: a partire dall'ultima confessione che cos'è che, soprattutto davanti a Dio, non vorrei avere fatto? Che cosa mi pesa particolarmente davanti a Lui? Che cosa vorrei che Dio togliesse da me?
 - c. **Confessio fidei**: con le mie parole cerco di esprimere ad alta voce la mia fiducia in Dio che attraverso il suo perdono mi dà la Buona Notizia: "Va in pace. Mi sono preso io il carico dei tuoi peccati, delle tue fatiche, della tua poca fede!"
5. Torna in chiesa davanti a Gesù per un attimo di ringraziamento: ti ha pulito da tutti i peccati commessi!

PERCHÉ UN ESAME DI COSCIENZA?

1. Non è un esame analitico e dispersivo, ma aiuta a vedere sinteticamente la propria vita.

Quello che rende piuttosto indigesti gli esami di coscienza tradizionali è il loro dilungarsi nelle numerose domande sui vari peccati; un esame di coscienza analiticamente completo non può dimenticare nulla; gli interrogativi diventano innumerevoli, non si riesce ad affrontare seriamente nessun proposito e di conseguenza si viene a provare un senso di frustrazione e di impotenza.

Uno schema sintetico ci aiuta a vedere la vita sotto poche, ma essenziali luci, e ad organizzare i propositi secondo determinate costanti.

2. Non è un esame sulle colpe esterne, ma sull'orientamento di fondo della vita.

È facile fermarsi all'esame degli atti, senza interrogarci sulle intenzioni e sugli atteggiamenti interiori che li determinano. Gesù ci insegna che tutti i peccati procedono dal di dentro, cioè dal cuore: è dunque il cuore che va interrogato.

È anche facile che noi ci riteniamo sufficientemente buoni perché non troviamo nella nostra vita particolari azioni di cui rimproverarci. Ma se interroghiamo l'orientamento dell'anima, i nostri desideri più reconditi, possiamo proprio dire che tutto in noi è ispirato dalla sete della gloria del Padre, o dal desiderio incoercibile di aiutare i fratelli, anche a costo della vita? O non scorgiamo piuttosto che anche le cose più belle che facciamo sono sempre un po' guastate dal desiderio di emergere, o dal bisogno di particolari soddisfazioni personali, o dalla ricerca di consensi? Anche le azioni migliori possono essere inquinate da qualcuno (e non da uno solo!) dei sette vizi capitali: attaccamento alle cose (avarizia), amor proprio (superbia), ricerca del meno difficile e del più comodo (accidia), gelosia nei riguardi del lavoro altrui

(invidia), violenza anche solo morale e sottile verso il prossimo (ira), condizionamento da parte dei sensi (gola e lussuria).

Interrogarci sui sentimenti è una disciplina salutare, che ci porta a trovare molti più difetti di quanti pensiamo di avere; e il riconoscere le colpe è un primo gradino verso la correzione.

3. Non è un esame sul negativo (le colpe), ma sul positivo (le possibilità di bene)

È più facile scoprire le colpe di pensiero, parola o azione; più difficile individuare i peccati di omissione; questi sono i più numerosi, di solito, e i più dimenticati nelle confessioni.

Invece la morale del vangelo è tutta fondata sul bene da fare, più che sul male da evitare. Mentre i dieci comandamenti sono quasi tutti dei no, le beatitudini sono tutti si. E se uno si può credere giusto perché non uccide, non ruba, non bestemmia, non mentisce, non pecca sessualmente, non disonora i genitori, nessuno può pensare di avere raggiunto la perfezione nella povertà evangelica, nella misericordia, nella purezza del cuore, nella fame e sete di giustizia, nella mitezza, nella capacità di sopportare la persecuzione. Chi mai può dire di saper amare fino alla misura suprema, «come Gesù ha amato noi»?

Anche l'esame finale di vita cristiana (descrittoci da Matteo nel capitolo 25 del suo vangelo) è su prospettive positive: nutrire chi ha fame, ospitare i pellegrini, visitare e servire chi soffre. E se il re caccia nel fuoco eterno chi si è rifiutato di fare queste cose, nondimeno coloro che le compiono non hanno una misura oltre la quale sia impossibile crescere!

Dunque, la prospettiva vera dell'esame di coscienza è sul positivo, non sul negativo. È utile che ci interroghiamo sulla nostra capacità di fare il bene. Il peccato non lo si annulla combattendolo ma operando il bene; così come l'unico sistema per eliminare il buio è quello di accendere una luce!

4. Non è un esame su dei peccati, ma su un modello di vita, sulla persona di Gesù.

La differenza tra la morale cristiana e la morale filosofica (ad es., la morale stoica) sta in questo: per il filosofo l'ideale sono le virtù astratte (la povertà, la sapienza, il silenzio, la contemplazione), mentre per il cristiano l'ideale è Gesù.

Il cristiano non ama e non pratica la povertà, ma si fa discepolo di Gesù povero; non ama e non pratica l'umiltà ma si fa discepolo di Gesù umile e umiliato; e così di seguito.

Non si dica che sono sottigliezze, perché non è vero. Non solo perché tra le virtù naturali e la vita evangelica di Gesù c'è un salto di qualità, ma anche perché il motivo della virtù cristiana è la persona di Gesù, è la sua incarnazione, il suo essere l'uomo nuovo.

SPUNTI PER UN SEMPLICE ESAME DI COSCIENZA

1° Comandamento: "Io sono il Signore tuo Dio. Non avrai altri dei di fronte a me"

Gesù ha detto: "Non potete servire due padroni, non potete servire Dio e il denaro"

- Chi è Dio per me? Occupa il posto più importante nella mia vita?
- Quali sono gli idoli che creano disordine nella mia vita? Denaro, lavoro eccessivo, successo, carriere ...?

2° Comandamento: "Non pronunciare invano il nome del Signore tuo Dio"

Gesù ha detto: "Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura"

- Rispetto il nome di Dio, di Maria, dei santi? Bestemmio facilmente? Uso un linguaggio volgare?
- Do testimonianza coerente della mia fede, oppure ho vergogna di vivere e di presentarmi come cristiano?

3° Comandamento: "Ricordati di santificare le feste"

Gesù ha detto: "Fate questo in memoria di me"

- Partecipo attivamente alla Messa domenicale e festiva?
- Per me, la domenica è veramente il giorno del Signore? Oppure è un giorno di lavoro come gli altri?
- Il mio svago è tutto? Dedico del tempo alla mia famiglia e a persone bisognose?

4° Comandamento: “Onora tuo padre e tua madre”

Gesù ha detto: “Amatevi come io vi ho amati”

- Manco di rispetto verso i miei familiari?
- Sono violento in casa? Umilio le persone? Sono geloso?
- Collaboro nelle faccende domestiche oppure mi faccio servire?
- Prego per i miei familiari?

5° Comandamento: “Non uccidere”

Gesù ha detto: “Chiunque si adire con il proprio fratello sarà sottoposto a giudizio”

- Rispetto la vita del prossimo, soprattutto del più debole, fin dal suo concepimento?
- Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno?
- Aiuto concretamente chi è nel bisogno?
- Sono capace di perdonare? Ho dei rancori verso qualcuno?
- Ho fatto del male a me stesso esagerando nel mangiare, nel bere, nel fumare, prendendomi libertà di ogni tipo?

6° Comandamento: “Non commettere atti impuri”

Gesù ha detto: “La lucerna del corpo è l’occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro tutto il tuo corpo sarà nella luce”

- Ho l’abitudine di fare discorsi osceni?
- Ho letto, ascoltato, guardato libri, riviste, spettacoli immorali?
- So controllare i miei istinti?

7° Comandamento: “Non rubare”

Gesù ha detto: “Guardatevi da ogni avarizia perché anche se uno è nell’abbondanza, la sua vita non dipende dai suoi beni”

- So mettere a servizio degli altri i talenti che Dio mi ha dato?
- Sono giusto e onesto nella mia vita?
- Ho studiato con coscienza e professionalità?
- Ho l’abitudine di umiliare o trattare con durezza i miei amici?
- Rispetto quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi e edifici pubblici?
- Perdo il mio tempo? Come gestisco il mio tempo libero?

8° Comandamento: “Non pronunciare falsa testimonianza”

Gesù ha detto: “Il vostro parlare sia “sì sì”, “no no”; il di più viene dal maligno”

- Sono sincero e leale nei pensieri, nel linguaggio, nelle azioni?
- Danneggio la reputazione e l’onore degli altri?

9° Comandamento: “Non desiderare la donna d’altri”

Gesù ha detto: “Chiunque guarda una donna o un uomo con passione ha già commesso adulterio nel suo cuore”

- Sono sempre fedele negli affetti e nelle azioni?
- So avere comprensione nei momenti di difficoltà in famiglia?

10° Comandamento: “Non desiderare la roba d’altri”

Gesù ha detto: “Fatevi borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nei cieli, dove i ladri non arrivano e la tignola non consuma”

- Ho l’abitudine allo spreco?
- Sono eccessivamente attaccato alle cose?
- Cosa faccio per i poveri vicini e lontani?

PROPOSTE PER UNA RICHIESTA DI PERDONO

*Mio Dio, tu hai creato ogni uomo
e vuoi che gli altri lo rendano felice!
Grazie per questo compito
che hai affidato anche a me.
Ma ora ti chiedo perdono
perché non amo gli altri come Gesù
e non regalo loro un poco di felicità.
Eppure, io ti amo, mio Dio:
donami la tua gioia e il tuo perdono.*

*Mio Dio, tu mi hai creato:
hai creato proprio me!
Ti ringrazio, ma ora ti chiedo
perdono perché mi conosco poco
e mi disprezzo dimenticando che Gesù
ha dato la vita perché fossi felice.
Ma io ti amo, mio Dio:
donami il tuo perdono.*

*Mio Dio, tu hai creato
la natura che ci circonda
come dono per ogni uomo sulla terra!
Grazie per le meraviglie della creazione
e per quelle che con il tuo aiuto
l'uomo continua a inventare.
Ma ora ti chiedo perdono:
indifferente alle bellezze della natura,
spreco da egoista le cose di tutti.
Donami la tua gioia e il tuo perdono
e imparerò a rispettare la tua creazione.*

*Mio Dio, tu mi hai chiamato
ad essere cristiano seguendo Gesù
per la felicità di ogni uomo!
Ti ringrazio per questo grande regalo,
ma ora ti chiedo perdono
perché non penso come Gesù,
non lotto con coraggio
contro le forze del male come Gesù
per provare la sua felicità.
Eppure ti amo, mio Dio:
donami la tua gioia e il tuo perdono.*