

# «Grandi cose ha fatto per me l'onnipotente»

## CELEBRAZIONE PENITENZIALE

Santuario del Sacro Monte di Varese

DAL MESSAGGIO DI PAPA FRANCESCO PER LA XXXII GMG - 2017

Maria ci insegna anche a vivere con un atteggiamento eucaristico, ossia a rendere grazie, a coltivare la lode, a non fissarci soltanto sui problemi e sulle difficoltà. Nella dinamica della vita, le suppliche di oggi diventeranno motivi di ringraziamento di domani. Così, la vostra partecipazione alla Santa Messa e i momenti in cui celebrerete il sacramento della Riconciliazione saranno allo stesso tempo culmine e punto di partenza: le vostre vite si rinnoveranno ogni giorno nel perdono, diventando lode perenne all'Onnipotente. «Fidatevi del ricordo di Dio: [...] la sua memoria è un cuore tenero di compassione, che gioisce nel cancellare definitivamente ogni nostra traccia di male» (Omelia nella S. Messa della GMG, Cracovia, 31 luglio 2016).



CANTO INIZIALE (DAL CANZONIERE)

UN CLIMA DI PREGHIERA

Sal 51 (51)

Misericordias Domini in æternum cantabo!

**Maschi** Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia cancella la mia iniquità.

**Femmine** Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.  
Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Misericordias Domini in æternum cantabo!

**Maschi** Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:  
così sei giusto nella tua sentenza,  
sei retto nel tuo giudizio.

**Femmine** Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.  
Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore mi insegna la sapienza.

Misericordias Domini in æternum cantabo!

**Maschi** Fammi sentire gioia e letizia:  
esulteranno le ossa che hai spezzato.  
Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.

**Femmine** Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

**Insieme** Gloria al Padre, ...

Misericordias Domini in æternum cantabo!



Vorrei porvi alcune domande: in che modo "salvate" nella vostra memoria gli eventi, le esperienze della vostra vita? Come trattate i fatti e le immagini impressi nei vostri ricordi? Ad alcuni, particolarmente feriti dalle circostanze della vita, verrebbe voglia di "resettare" il proprio passato, di avvalersi del diritto all'oblio. Ma vorrei ricordarvi che non c'è santo senza passato, né peccatore senza futuro. La perla nasce da una ferita dell'ostrica! Gesù, con il suo amore, può guarire i nostri cuori, trasformando le nostre ferite in autentiche perle. Come diceva san Paolo, il Signore può manifestare la sua forza attraverso le nostre debolezze (cfr 2 Cor 12,9).



I nostri ricordi però non devono restare tutti ammassati, come nella memoria di un disco rigido. E non è possibile archiviare tutto in una "nuvola" virtuale. Bisogna imparare a far sì che i fatti del passato diventino realtà dinamica, sulla quale riflettere e da cui trarre insegnamento e significato per il nostro presente e futuro. Compito arduo, ma necessario, è quello di scoprire il filo rosso dell'amore di Dio che collega tutta la nostra esistenza.

### RICONOSCIAMOCI GIOVANI PECCATORI

**Celebrante:** Fratelli e sorelle, fiduciosi nella misericordia di Dio nostro Padre riconosciamo e confessiamo i nostri peccati.

Confesso a Dio onnipotente...

### PREGHIERE DEI FEDELI

**Celebrante:** Fratelli e sorelle, per mezzo di Maria Vergine Dio ci ha dato suo Figlio, vittima di espiazione per i nostri peccati, e lo ha risuscitato per la nostra salvezza. Innalziamo a lui la nostra umile preghiera e diciamo con fede: *Pietà del tuo popolo, o Signore.*

[1] Signore Gesù, oggi apriamo il nostro giovane cuore alla tua misericordia. Ti supplichiamo: accogli il nostro sincero pentimento e perdona i nostri peccati. Preghiamo.

[2] Signore Gesù, tu che ti sei "ricordato della tua grande misericordia" nei confronti del popolo di Israele, abbi la stessa misericordia verso di noi, giovani peccatori. Per questo ti preghiamo.

[3] Signore Gesù, ti preghiamo anche per i nostri amici che non sono qui con noi. Aiuta ciascuno di loro a camminare lungo la via della propria santità, per poter dire – come Maria – "Grandi cose ha fatto per me l'onnipotente"! Preghiamo.

### PADRE NOSTRO

**Celebrante:** E ora, con le parole di Cristo nostro Signore, rivolgiamoci a Dio nostro Padre, perché rimetta i nostri peccati e ci liberi da ogni male.

Padre nostro...

## HOW-TO: IL TUTORIAL DELLA CONFESSIONE

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!

### ORAZIONE

Preghiamo.

Guarda con bontà, o Signore, i tuoi giovani figli, che si riconoscono peccatori e fa' che, liberati da ogni colpa per il ministero della tua Chiesa, rendano grazie al tuo amore misericordioso. Per Cristo nostro Signore.

### CONFESSIONI INDIVIDUALI

Se vuoi, mentre attendi il tuo turno, puoi analizzare l'ultimo periodo della tua vita con l'esame di coscienza nella pagina seguente.

### RINGRAZIAMENTO

Scrivo qui sotto una preghiera di ringraziamento al Signore, per il perdono che mi ha concesso. Poi vado davanti al Tabernacolo, dove è conservato Gesù presente nell'Eucaristia, e gli rivolgo questa preghiera.

Il mio "magnificat" per il perdono ricevuto

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ESAME DI COSCIENZA

Da dove nasce il canto di Maria? La gioia di Maria, così evidente nella preghiera del Magnificat, nasce da un'esperienza spirituale, germoglia nel cuore limpido di una ragazza che ha capito la bellezza di Dio, che ne ha fatto esperienza e non riesce ad esprimere questo con le sole parole; per questo motivo la Vergine canta dicendo semplicemente: "Magnificat"!

Maria ha visto che Dio compie meraviglie, ha capito come Dio agisce nella storia e canta per ringraziare e comunicare la gioia mettendo al centro la fede: fondamentale nella preghiera, infatti, non è quello che io faccio per Dio, ma quello che Dio fa per me perché così si scopre che la salvezza non sta nel fatto che io amo Dio ma nell'atto del Suo amore incondizionato e gratuito per me...e per questo posso "solo" cantare!

In Maria si intuisce che Dio ha trovato una dimora per incarnarsi, una casa pulita, bella, semplice e dignitosa; ma non ha concluso il Suo viaggio: il Signore cerca casa anche ora e la cerca proprio in me... troverà spazio fecondo Dio nel mio cuore?

Con l'aiuto di alcuni spunti tratti dal brano del Vangelo che ci ha accompagnati in questa esperienza estiva, proponiamo un piccolo esame di coscienza nella certezza che sarà proprio Maria a suggerirci come pronunciare, lettera per lettera, la più bella parola di Dio che è la nostra stessa vita.

### L'anima mia magnifica il Signore

Il termine magnificare trova la sua origine dal composto latino *magnus* «grande» e *facere* «fare»; in italiano assume quindi il significato di "esaltare con parole di lode", "decantare" e anche, con un'espressione più vicina all'etimologia, "ritenere o rendere grande".

Alla luce di questo, sono chiamato anch'io a far risuonare in me le parole di Maria e, per entrare con consapevolezza nella preghiera del Magnificat, mi chiedo: come può la mia piccola anima magnificare il Signore? Sicuramente, un atteggiamento interiore da coltivare per render grande il Signore è quello del ringraziamento che, come tutte le "cose dello spirito" richiede l'allenamento del cuore...

- Sono capace di dire *grazie*? Ringrazio i miei genitori, i miei amici, la mia famiglia, i miei educatori, il mio ragazzo o la mia ragazza per tutto quello che nel silenzio e nella "banale quotidianità" hanno fatto e fanno ogni giorno per me?
- Sono capace di ringraziare il Signore per avermi chiamato alla vita, per aver messo al mio fianco tante persone che mi vogliono bene, per avermi reso capace a mia volta di amare?
- Mi accorgo che ho tanto per cui ringraziare? Crescendo, nella vita fisica e spirituale, intuisco le mie potenzialità?
- Sono disponibile a magnificare il Signore, cioè a renderLo ancora più grande attraverso i miei gesti, le mie parole, il mio comportamento?
- Coltivo relazioni buone e autentiche con gli altri? (a scuola, ad allenamento, nei miei hobby, a catechismo...)

### ...il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore...

Maria è emozionata, ha scoperto talmente tanto "bello" dentro di sé, nella sua storia, nelle sue giornate che non riesce a non comunicarlo, non può restare indifferente poiché è piena di gioia: ha capito che Dio le vuole bene, non l'ha mai lasciata sola né la lascerà mai...

- Dio è per me una presenza reale? Riesco a riconoscere nelle mie giornate i piccoli segni del Suo Amore? Che emozioni e sentimenti suscitano in me?
- C'è qualche egoismo, qualche cattiva abitudine da cui riconosco che il Signore mi ha salvato facendomi sperimentare il suo volermi bene?
- Preparo il mio cuore a essere sempre incline alla bontà, disponibile ad accogliere con gioia tutto ciò che mi accade anche quando non lo capisco o vorrei fare di testa mia?
- Sono in ascolto della voce del Signore? Dedico tempo alla preghiera? Mi accosto con consapevolezza ai sacramenti? Come vivo l'Eucaristia e il mio cammino di conversione nella confessione?

### ...perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata...

Maria, valutando l'importanza del compito che Dio aveva scelto per lei, si definisce una serva, cioè una persona che mette la sua vita a servizio, una donna che ha bisogno di Dio, poiché da sola non avrebbe saputo né dove andare né cosa fare. Con la stessa consapevolezza, sa che la chiameranno *beata* poiché ha saputo riconoscere la sua umiltà, affidandosi al Creatore, all'Onnipotente che, se glielo permettiamo, può fare di noi tutto ciò che è bene.

- Sono consapevole che aver bisogno degli altri, di una parola buona, di un consiglio, di un incoraggiamento, non è una fragilità? Cerco mai conforto nella preghiera, con la certezza che il Signore mi ascolta?
- Penso spesso che posso far a meno di Dio, che me la cavo benissimo da solo senza l'aiuto né il sostegno di nessuno?
- Che cosa (o chi) metto al primo posto nella vita? Ho il cuore attaccato ad altri "idoli" più importanti di Dio?
- Nelle mie relazioni ho saputo coltivare l'umiltà mettendomi al servizio degli altri e "donando loro me stesso", le mie qualità? Oppure mi sono concentrato solo sulla pretesa di ricevere ciò di cui ho bisogno?

### ...Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome...

Dio vuole solo il meglio per noi: Maria l'ha capito ed è riconoscente al Signore per i grandi prodigi di cui è stata testimone. Se facciamo attenzione, anche noi possiamo dire "Il Signore ha fatto grandi cose per noi" poiché ci ha creati e ci ha dato tanto, ci ha dato tutto. Ma sappiamo anche che "Il Signore ha fatto grandi cose attraverso di noi" siccome, a ben guardare, nel nostro cuore ha messo tutte le potenzialità per aiutarlo a costruire un Regno Eterno, un mondo nuovo.

- Riconosco i doni che ho? Ho coscienza del dono che sono?
- So essere riconoscente per tutto quello che il Signore fa per me, per tutto l'Amore che mi dona gratuitamente?
- Considero la fede come un dono che va nutrito?
- Santifico sempre il nome di Dio, testimoniando dovunque la mia fede oppure a volte essere cristiano mi imbarazza, mi reca qualche fastidio e faccio finta di non crederci davvero?
- Quando prego, le mie parole sono vere e "convinte" o uso Dio come un portafortuna?
- Rispetto il nome del Signore evitando la bestemmia?
- Considero le persone che incontro come un dono? So amare, aiutare concretamente, perdonare chi mi sta accanto?

### ...di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono...

Il timore di cui ci parla questo versetto non è un invito ad avere paura di Dio ma piuttosto ricorda l'atteggiamento di un figlio nei confronti del padre, un figlio che vuole corrispondere all'amore ricevuto gratuitamente con riconoscenza, rispetto e fiducia. Maria c'è riuscita, si è abbandonata completamente al Signore, alla Sua misericordia, al Suo grande Amore: si è lasciata guidare da Lui senza mai lasciarsi prendere dal panico, si è fidata. Anche noi nel nostro piccolo dobbiamo essere capaci di abbandonarci a Dio, di lasciarci portare, perché Lui sa che cosa è meglio per noi...

- Quante volte nella mia vita, la fiducia in Dio è venuta meno? Quante volte mi faccio prendere dall'ansia, dimenticandomi che il Signore è sempre vicino, che vuole il mio bene?
- Credo veramente nella misericordia di Dio? Ne ho fatto esperienza?
- Nonostante siano diversi anni che vado a confessarmi, faccio ancora fatica? Ho qualche resistenza che mi blocca nell'andarci con serenità? Ho tenuto nascosto qualche peccato per paura di un giudizio oppure per vergogna?
- Nei confronti dei miei genitori, come mi comporto? Coltivo il rapporto con loro? Ho sempre rispettato, ubbidito, aiutato i miei educatori (professori, catechisti, allenatori, animatori...)? Parlo male di loro quando sono con i miei amici?

### ...Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore...

Maria pur essendo la Madre di Dio non si è montata la testa ma, al contrario, ha onorato questo suo ruolo nell'umiltà e nella modestia insegnando anche al suo Bambino l'importanza e il valore della semplicità...

- Sono capace di mantenere semplice il mio cuore, oppure mi perdo in pensieri egoisti e superbi?
- Mi credo migliore degli altri? Perché?
- Sono trasparente nelle azioni e nei pensieri?
- Sono sincero? Evito l'ipocrisia, i pregiudizi e la calunnia? Se ho mentito contro qualcuno, ho riparato alla mia falsità? So chiedere scusa?
- Ho mai rubato qualcosa anche di poco valore? Sono invidioso o geloso di quello che gli altri sono e hanno? Ho il cuore troppo attaccato alle cose? Ho sempre restituito ciò che mi hanno prestato?
- Rispetto la libertà e la dignità altrui? Mi fido degli altri?
- Ho accettato di essere responsabile nell'amicizia oppure ho costruito rapporti falsi, doppi o caratterizzati dall'indifferenza?

...ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote...

Maria ci insegna che il Signore è attento ai piccoli, a coloro che si fanno piccoli riconoscendo la Sua grandezza, apprezzando i gesti semplici di chi difende i deboli, di chi si fa bisognoso per dare. Lei per prima si è fatta serva ed è nato Gesù, che è la Vita, il dono più prezioso che Dio ci ha fatto...se abbiamo mani e cuore impegnati e pieni di altro, come possiamo accogliere questo Dono?

- Sono aperto all'accoglienza nei confronti dell'altro?
- So essere generoso con gli altri nell'utilizzo del tempo, dei miei beni materiali e spirituali?
- Sono capace di dire il un "no" convinto alle forme di prevaricazione e di odio?
- Ho maltrattato qualcuno? Per esempio prendendolo in giro per qualche sua caratteristica fisica?
- Mi impegno ad essere un esempio per i miei amici?
- Coltivo le mie amicizie evitando giochi o interessi violenti e cattivi? Ho avuto atteggiamenti da prepotente a scuola, ad allenamento, a catechismo o in altre circostanze? Cerco di aiutare chi vedo in difficoltà?
- Metto in pericolo la mia vita o la vita degli altri con l'eccesso di fumo o alcolici, l'uso di droga, la velocità?
- Quali sono le mie idee rispetto all'eutanasia, alla pena di morte, alla guerra, al razzismo? In generale, nei confronti della vita?
- Sono consapevole che i doni di Dio per portare frutto, vanno donati, condivisi con gli altri?
- Sono capace di dividerli generosamente con i genitori, i fratelli, gli amici, i compagni di classe o di squadra?

...Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre.

Maria, chiamata a rispondere il suo "sì" più genuino a un progetto che non ha scelto ma semplicemente accolto con disponibilità, ci ricorda che la fedeltà a un impegno, alla parola data, a una persona, all'amore della vita non solo è possibile, ma può durare per sempre perché è intrisa di eternità fin dal suo principio che è in Dio; Egli, infatti, nel corso della storia è rimasto sempre fedele al suo popolo, perfino quando esso si allontanava da Lui, quando è stato tradito, quando è stato ucciso.

- Sono fedele al Signore? Ho cercato di coltivare la mia amicizia con Lui? Mi ricordo sempre di Lui nelle mie giornate con la preghiera? Vado volentieri a Messa la domenica? Ho ricevuto l'Eucaristia con leggerezza senza essermi confessato?
- Sono attento al progetto che Dio ha su di me o voglio fare tutto per conto mio?
- Mi metto in ricerca vera della Sua volontà per la mia vita ascolto più spesso ciò che semplicemente "mi piace"?
- Sono fedele alla persona che amo, nei comportamenti e nei pensieri? Apprezzo il valore della castità anche se è impegnativo? Come vivo la mia sessualità? Rispetto il mio corpo e il corpo degli altri evitando parole, azioni, discorsi, letture, video che offendono la dignità dell'uomo e della donna? Ho dedicato al/alla mio/mia ragazzo/a tutto il tempo e l'attenzione necessari o nella coppia sono un po' egoista e faccio solo i miei interessi?
- Nell'amicizia sono in grado di mantenere la parola data? Quando mi prendo un impegno a casa, a scuola, in oratorio o in qualunque altro posto, lo porto a termine anche se questo comporta sacrifici e fatica?