La penitenza e la richiesta di perdono

Al termine della Confessione, il sacerdote esorta il fedele a confidare nell'amore di Dio e può dare qualche indicazione per il cammino spirituale. Infatti, **il Sacramento della Riconciliazione** vissuto in questo modo è sempre anche **un modo per coltivare e fare crescere la propria vita cristiana**.

Ricordatevi – ma ricordatelo soprattutto ai confessori! – che questo momento non deve essere una sgridata o, peggio, un giudizio, ma – secondo la bellissima espressione della tradizione della Chiesa – **un tribunale di misericordia**.

Quando il confessore affida la "penitenza", quindi, non è per dare una «punizione», ma per **orientare a vivere e ad esprimere la riconciliazione** che si celebra con il sacramento.

La penitenza è il termine tecnico dell'impegno personale di guarire un po' la parte di mondo che abbiamo ferito con il nostro peccato, sospinti dall'entusiasmo per il perdono.

> *La penitenza è una parte del Sacramento della Riconciliazione, anche se si compie quando è finito e non durante.*

Il confessore è tenuto a dare la penitenza, perché il sacramento è una cosa seria e richiede proprio di vivere il rinnovamento che celebra, perciò se il confessore ci affida una penitenza impegnativa, non vuole dire che noi siamo stati particolarmente cattivi, ma che **siamo particolarmente incoraggiati dall'amore di Dio**.

Dopo la penitenza, il sacerdote chiede l'atto di dolore. Anche la parola **"Atto di dolore"** è un termine tecnico, che indica la **preghiera di pentimento**, che siamo esortati a fare per

concludere la nostra confessione.

Siamo certamente “addolorati” dai nostri peccati, ma non dobbiamo confondere l’espressione “atto di dolore” come una cosa che ci distragga dalla certezza e dalla consolazione dell’amore di Dio. Siamo pentiti, questo sì. Perciò, noi in parrocchia preferiamo usare l’espressione “preghiera di pentimento”, sapendo cosa si intende.

> *La preghiera di pentimento deve essere sincera e dobbiamo sentirla nostra e personale.*

Può essere breve o lunga, tradizionale o innovativa, **l’importante è che esprime la nostra richiesta di perdono e la confidenza nella misericordia di Dio**, che si afferma sempre come assoluta.



Il rito prevede otto bellissime formule oltre a quella tradizionale del Concilio di Trento, ma possono essere usate anche altre preghiera: qualche versetto di un salmo, la preghiera di San Francesco davanti al Crocifisso di San Damiano, una preghiera di un santo. L’importante è che la sentiamo nostra, possibilmente che la impariamo a memoria, e che esprima la nostra serenità nel sapere che Dio ci ama e ci perdona.

Sinceramente, non so come mai dopo la riforma del Concilio Vaticano II abbiamo continuato a insegnare solo l’Atto di Dolore, che presenta almeno due espressioni difficili e ambivalenti. Ma il rito stesso, come dicevo, prevede tante altre belle formule, che riportiamo qui sotto (solo sul web),

in modo che chi lo desidera possa essere aiutato a **sceglierne una e a impararla per questo impegno di celebrare bene il Sacramento della Riconciliazione**.

Don Davide

Scarica le Preghiere di pentimento (solo per il web)

Riconoscere e confessare i peccati

Il passaggio del ringraziamento ci ha permesso di essere **consapevoli dell'amore di Dio** e di vedere dove si concentra e si manifesta in modo particolare.

A partire da queste cose, proprio le cose che abbiamo individuato nel ringraziamento, **ora possiamo con verità indagare il nostro peccato**.

> *Lo possiamo fare, innanzitutto, perché siamo liberati dalla paura e dalla preoccupazione*

di salvare la faccia dinanzi a Dio: **siamo nella luce del suo amore, siamo avvolti dalla sua benevolenza, non abbiamo perciò nulla da temere**.



Lo possiamo fare, poi, perché **il peccato** non è uno sbaglio o un errore generico, ma **è sempre qualcosa che ci allontana dall'amore di Dio** che abbiamo già percepito, già conosciuto, già sperimentato.

Perciò – sempre a partire da ciascuna delle cose per cui abbiamo ringraziato – ci possiamo chiedere:
1) Ho custodito questo amore che mi ha circondato? Oppure sono stato superficiale e irresponsabile di fronte a questo dono?
2) L'ho valorizzato, oppure l'ho trascurato e l'ho dato per scontato?
3) Ne sono stato consapevole, oppure sono stato distratto e ho dedicato la mia attenzione a cose di minor conto?

Poi posso chiedermi:

Riconosco in questi segni dell'amore di Dio, una chiamata di Gesù a seguirlo, una vera e propria vocazione da corrispondere? Potrebbe riguardare il mio ruolo di genitore o di figlio/figlia, il mio ruolo coniugale, la mia dimensione professionale, la mia presenza e il mio servizio nella comunità e nella società.

Quando non ho custodito l'amore, non l'ho valorizzato, non ne sono stato consapevole; quando non ho corrisposto alla mia chiamata che emergeva da questa manifestazione di Gesù vivo e presente, lì il peccato si manifesta, e posso chiedere perdono.

Un'altra dimensione in cui posso indagare – dopo il ringraziamento – sono le cose che mi hanno fatto soffrire, piccole o grandi. Possono avere una mia responsabilità iniziale (ho fatto un'azione sbagliata che poi ha causato conseguenze che mi hanno fatto soffrire, ad esempio: non ho studiato e il professore mi ha sgridato) oppure possono essere una cosa neutra dal punto di vista morale (per esempio: ho male ai denti).
Di per sé, la cosa che mi ha procurato una sofferenza può non

essere un peccato: ad esempio, non ho studiato perché ho dovuto soccorrere la nonna malata, ma il professore non ha voluto sentire ragioni. Nel caso del male ai denti, ovviamente non ho nessuna responsabilità, a meno che abbia trascurato l'igiene!

> *Ma nel modo in cui agisco nella sofferenza e reagisco alla sofferenza, lì il peccato si può annidare,*

perché va a toccare in modo più sottile i punti del ringraziamento e della vocazione. Ad esempio: mi sento il più sfortunato di tutti perché il professore mi ha sgridato, mi abbatto e tratto male i miei amici che mi vogliono aiutare. Oppure: siccome ho male ai denti mi sento in diritto di essere scorbutico e sgarbato, o esagero convincendomi che nessuno soffre come me.

Ho fatto esempi molto semplici e banali per essere chiaro, ma **spesso, attorno alle nostre sofferenze, fisiche, psicologiche, spirituali e morali, il Nemico trova molte opportunità per trarci in inganno e allontanarci dall'amore di Gesù**.

Ci sarebbe molto altro da dire, sul processo di discernimento e l'esame di coscienza per smascherare i nostri peccati, ma già questo processo in due fasi (la risposta alla manifestazione di Dio e le nostre reazioni alla sofferenza) ci portano a fare una Confessione significativa e che sia un buon esercizio per il cammino spirituale della nostra vita.

> ***La cosa importante, dopo avere riconosciuto i nostri peccati, è dirli con semplicità nella Confessione,***

cercando di essere chiari, di andare al punto, eventualmente di cogliere anche cosa ci ha spinto ad agire così, ma senza volerci giustificare e senza giri di parole.

È molto più bello sentire il perdono di Dio, che si manifesta nell'amore di Gesù e scoprire che la sua misericordia ci

precede, che lui sa già quello che ci riguarda, che non ha bisogno di giri di parole, perché vuole solo farci sentire che siamo accolti, restituiti alla nostra dignità, rimessi in cammino e amati.

Don Davide

Ringraziare, per preparare il perdono

Che cosa dobbiamo farne del tempo?

Questa domanda non è solo una tecnica per la confessione o un quesito ad alto contenuto esistenziale, è soprattutto la via della sapienza.

> *Del tempo che consideriamo, noi dobbiamo fare memoria e ringraziare.*

Memoria: perché la vita non ci passi sopra senza che ce ne rendiamo conto.

Ringraziare: per abituarci a riconoscere consapevolmente i tanti motivi che rendono vivibile, bella e buona la nostra esistenza.

Dunque, per preparare bene la Confessione, facendo un'adeguata revisione di vita e un esame di coscienza profondo,

> *il secondo passo è ringraziare.*

***Nell'arco di tempo che ho individuato*, identifico, focalizzo e ringrazio per tutte le cose particolarmente belle che ho**

vissuto e che riconosco: quelle piccole, come quelle grandi.

Posso provare a pensare a queste e molte altre domande:

- Di cosa ho gioito particolarmente?
- C'è stato qualche momento in cui ho sentito l'amore di Dio in modo vivo?
- Ci sono stati traguardi attesi, cose che si sono risolte, difficoltà superate?
- E sono consapevole delle piccole cose che accompagnano sempre la mia giornata? L'affetto, qualche amicizia speciale, la possibilità di avere sostentamento, qualche gesto gentile che mi è stato fatto…

Per ora mi fermo su questo esercizio contemplativo e grato, non mi preoccupo dei passi successivi.

Dopo posso concludere con una semplice preghiera come questa (oppure con le mie parole).

Signore Gesù,
grazie perché getti sulla mia vita
la luce del tuo amore.
Riconosco i tuoi doni e ne gioisco.
Aiutami a comprendere che attraverso di essi
mi chiami alla santità e all'amore.
Amen.

> *La domenica della trasfigurazione ci aiuta a posare questo sguardo sulla bellezza.*



Ci aiutano, anche le occasioni di questa quaresima: **gli**

incontri che facciamo con la comunità, e l'appuntamento con **il pellegrinaggio giubilare**.
Questi appuntamenti sono una grande opportunità per imparare a trasfigurare con il ringraziamento le cose che abbiamo vissuto **e le emozioni e i sentimenti** che abbiamo sperimentato: piccole e grandi luci, che anticipano la resurrezione, quindi il perdono, **e lo preparano**.

Don Davide

La confessione

INTRODUZIONE

In preparazione al Mercoledì delle Ceneri, ho scritto che l'inizio della Quaresima è **l'occasione per rinnovare l'accoglienza del Vangelo e la scelta pratica del bene che ne consegue**: Vivere e condividere l'amore di Dio, che sperimentiamo in molti modi.

Anche il significato del Giubileo va in questa direzione: **un tempo speciale di ripartenza e di riassestamento di tutto** ciò che aveva lasciato tracce o conseguenze negative.

Il Sacramento della Riconciliazione è **la grazia che ci è offerta per fare nostre e personalizzare queste due grandi opportunità**: il tempo della Quaresima e la celebrazione del Giubileo.

> *La Confessione è un sacramento difficile,*

perché abbiamo iniziato a farlo da piccoli, senza farlo evolvere, e ora ci sta come un vestito stretto, come un abitino da marinaretto di quando eravamo bambini, solo che ora

siamo adulti. Ci sembra, poi, di non fare nulla di particolare: non uccidiamo e non rubiamo (per fortuna!), e per il resto… proviamo ad essere dei buoni cittadini! Infine, questa cosa di andare a dire le nostre cose a un prete, che è un uomo come noi… proprio non ci va giù! Giù le mani dalla mia coscienza!

Tuttavia, il Mercoledì delle Ceneri è risuonato potente questo invito: **“Vi supplichiamo, in nome di Cristo, lasciatevi riconciliare con Dio!” (2Cor 5,20)**.

> *Vi propongo allora in queste domeniche, una piccola rubrica sulla Confessione.*

Una proposta per giovani e adulti per rileggere la pratica della Confessione, e sentirla come una cosa preziosa per la nostra vita da cristiani liberi, adulti e consapevoli. Sarà una guida passo passo, a episodi come una serie tv.



TEMPO

> *Iniziamo dal tempo.*

“Da quanto tempo non ti confessi?” era la domanda fatidica del Confessore. E a questo punto iniziavano i sudori, nei nostri pensieri si affollavano auto-accuse, scuse e sensi di colpa: “non mi ricordo nemmeno…” oppure “non lo so proprio”, “guardi, l’ultima volta è stata quando ho fatto la Cresima!”. E poi: “Ma adesso mi chiede tutti i peccati degli ultimi 25 anni?!”.

Ok, stop. Riformattiamo.

Il tempo è lo spazio dilatato in cui il Signore si fa presente nella nostra vita e noi lo possiamo riconoscere.

> *Il tempo è importante perché è il luogo della visita di Dio, non perché è la scatola dei peccati.*

Per prima cosa, quindi, vi propongo di ***individuare un tempo rispetto a cui volete fare una revisione spirituale di vita*** e collocare poi (alla fine di tutto) la vostra Confessione. Può essere un tempo cronologico (es. tre settimane o un mese…) oppure un tempo di vita (es. dall'ultimo Natale; dall'ultima volta che ho fatto una bella vacanza con la mia famiglia…).

Il criterio di individuazione è che sia **un tempo significativo per la mia condizione attuale** (es. se sono malato da tempo, potrebbe essere l'inizio della malattia… se la mia famiglia ha vissuto dei momenti felici, potrebbe essere da quando è iniziato questo tempo lieto… oppure potrebbe essere dall'ultimo traguardo di studio o lavorativo).

> *Questo sarà il tempo della grazia.*

E non vi preoccupate, se non è proprio tutto il tempo dall'ultima Confessione: vedrete che alla fine, il sacramento sarà celebrato bene e completo.

Bene. ***Hai individuato questo tempo/periodo? Tienilo caro, focalizzalo, richiamalo un po' alla mente.*** Per ora ci fermiamo qui e riprendiamo la prossima domenica, non prima, però, di avere concluso con una piccola preghiera, che potrebbe essere questa o con le parole che preferisci:

Mostrami, Signore Gesù, il tempo della mia vita
in cui mi sei stato/a accanto.
Dammi la sapienza di riconoscere la tua presenza
e svelami la grazia con cui mi hai accompagnato.
Amen.

Don Davide

Natale è vicino…

Natale è vicinissimo.

Raccogliamo qualche breve indicazione per vivere bene e spiritualmente la festa.

UNA BUONA CONFESSIONE

Fate una buona Confessione. Raccoglietevi qualche minuto in preghiera silenziosa e pensate all'arco di tempo che volete considerare, poi rispondetevi a queste domande:

- Per quali cose/motivi voglio ringraziare il Signore in questo tempo? (Attenzione, valgono le piccole cose, come le grandi!).
- Tenendo in mente queste cose belle, a che cosa il Signore mi chiama? (Forse a migliorare in un atteggiamento? Forse a radicarmi in qualche virtù? Forse a vivere la carità?)
- Dov'è che non ho risposto con amore a queste chiamate? Quello che individuo, può essere oggetto della mia confessione.

SPERIMENTATE L'AMORE DI GESÙ

Sentitevi amati dalla Parola di Dio. In che senso "amati *dalla* Parola di Dio", non si dovrebbe dire piuttosto "amate la Parola di Dio"? No no, vuole dire proprio così: amati *dalla* Parola di Dio! Prendetevi cioè, un piccolo momento di sosta prima della grande festa e… (lo so, lo so… bisogna preparare i tortellini, e l'arrosto… e il centro tavola….), dicevo: prendetevi un momento di sosta (stabilite con precisione

quanto: 5 minuti, 10 o quello che volete. L’importante è che siate precisi nelle intenzioni!) e pregate su una pagina del vangelo che vi è cara. Il racconto della nascita di Gesù è perfetto per l’occasione, se volete. Non sforzatevi di capire di più, di studiare il testo, di fare una particolare meditazione. Cercate solo di soffermarvi su qualche punto in cui la parola risuona con la vostra vita, attraverso cui molto semplicemente vi sentite confortati, amati e incoraggiati ai sentimenti migliori. Lasciate che questa consolazione spirituale vi penetri e riempia tutto il vostro essere. Quando concluderete questa preghiera, scoprirete che tutto sembra avere una nuova armonia.

UN GESTO DI CARITÀ

Scegliete un gesto di carità. Quando andate a fare la spesa per le feste, potreste scegliere di fare un po’ di spesa anche per chi è povero; oppure fermarvi da una persona che chiede l’elemosina e chiedergli come si chiama, scambiare due parole e magari offrirgli la colazione condividendola con lui, oppure un buon toast caldo. Oppure potreste andare a trovare quella persona sola del vostro condominio, o fare un gesto generoso e inatteso per qualcuno. È un modo per rendere di più il nostro cuore di carne e per fare risuonare quel bellissimo consiglio che, fin dalla prima riunione degli apostoli, è rimasto come un criterio assoluto e imprescindibile: “Solo li pregammo di non dimenticarsi dei poveri.”

Buon Natale!

Don Davide

