

Percorso per ottenere la contrizione del cuore e il perdono dei peccati

1. Per capire di cosa si tratta

Secondo la tradizione e la dottrina della Chiesa, per ottenere il perdono dei peccati sono necessarie tre cose: la **contrizione** del cuore (un vero pentimento), la **confessione** dei peccati (da fare con un sacerdote), la **penitenza** (come terapia per guarire dalle conseguenze del peccato).

Ora noi ci troviamo **in una situazione straordinaria** in cui, anche volendo, non è possibile celebrare il sacramento della riconciliazione e confessare i propri peccati al ministro della Chiesa. Come fare? Ecco cosa ci dice la Chiesa:

“In caso di estrema necessità l’atto di dolore perfetto, accompagnato dall’intenzione di ricevere il sacramento della Penitenza, da se stesso comporta immediatamente la riconciliazione con Dio. Se si verifica l’impossibilità di accostarsi al sacramento della Penitenza, anche il solo desiderio di ricevere a suo tempo l’assoluzione sacramentale, accompagnata da una preghiera di pentimento comporta il perdono dei peccati, anche gravi, commessi”.

Non è la prassi normale, ma è la condizione straordinaria che ci porta a ricorrere a questa possibilità per poter **vivere la Pasqua**.

Dunque **per il ottenere il perdono** sono necessari:

- Il pentimento perfetto, che, oltre al dolore per i peccati commessi, richiede la scelta esplicita e consapevole di vivere secondo la volontà di Dio e i suoi comandamenti.
- L’intenzione di confessarsi appena sarà possibile.
- Una preghiera di pentimento fatta davanti a Dio (e ai fratelli).

Questa traccia che proponiamo, vorrebbe aiutare a vivere un **percorso verso la contrizione del cuore** (un pentimento perfetto dei propri peccati) e accompagnare nella preghiera di pentimento davanti al Signore e ai fratelli.

2. Preparazione personale per celebrare il pentimento

Questa fase è pensata da vivere personalmente.

Si può scegliere di arrivare alla “celebrazione del pentimento” (punto n. 3 di questo sussidio) già “preparati” attraverso questa proposta di “preparazione”, oppure si può iniziare la celebrazione stessa con qualche minuto di riflessione personale seguendo questi spunti, per poi procedere con lo schema comunitario della celebrazione stessa che segue al punto n. 3.

Il pentimento non nasce dal capire che ho sbagliato ed ho trascurato una regola o un ordine, nemmeno se questi fossero dati da Dio. **Il pentimento nasce dal capire che ho rotto il legame di amicizia con il Signore**. Il pentimento nasce dal comprendere che sebbene Dio mi voglia sempre bene, sia sempre fedele, si fidi e sia sempre onesto con me, io non lo sono stato.

Il pentimento quindi nasce dal guardare Gesù e stare sotto questo sguardo di bene e di fedeltà che nello stesso tempo mi dice “non peccare più” e “io ti amo sempre e ti accompagno sempre”.

a. Mi metto alla presenza di Gesù

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Sono qui davanti al tuo sguardo buono che mi dice dove ho sbagliato, ma che soprattutto mi dice che è sempre fedele e mi ama sempre anche se io non sempre lo amo.

Leggi Luca 22,54-62:

*Dopo averlo catturato, lo condussero via e lo fecero entrare nella casa del sommo sacerdote. Pietro lo seguiva da lontano. Avevano acceso un fuoco in mezzo al cortile e si erano seduti attorno; anche Pietro sedette in mezzo a loro. Una giovane serva lo vide seduto vicino al fuoco e, guardandolo attentamente, disse: "Anche questi era con lui". Ma egli negò dicendo: "O donna, non lo conosco!". Poco dopo un altro lo vide e disse: "Anche tu sei uno di loro!". Ma Pietro rispose: "O uomo, non lo sono!". Passata circa un'ora, un altro insisteva: "In verità, anche questi era con lui; infatti è Galileo". Ma Pietro disse: "O uomo, non so quello che dici". E in quell'istante, mentre ancora parlava, un gallo cantò. Allora **il Signore si voltò e fissò lo sguardo su Pietro**, e Pietro si ricordò della parola che il Signore gli aveva detto: "Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte". E, uscito fuori, pianse amaramente.*

Sotto questo sguardo di Gesù, ricordando il suo amore senza condizioni, io posso pentirmi, dispiacermi della mia infedeltà e consegnare a Lui i miei peccati. Solo Dio infatti può togliere il peso del mio peccato dal mio cuore e aiutarmi a camminare nella luce dell'amore.

b. Esame di coscienza

Sono invitato ora a riconoscere i miei peccati e le mie infedeltà a Dio perché, certi del suo perdono, Gli chiediamo di liberarcene il cuore.

Per i più grandi

Tutte le domande sono strumenti per capire come in effetti mi rapporto al Signore: rispondiamo "dialogando con Lui".

Dio è mio Padre e mi ama

- Quale posto ti do Signore nella mia vita?
- Quando faccio le mie scelte penso alla tua Parola, al tuo Vangelo?
- Ti dono qualche tempo della mia giornata per pregarti, per incontrarti?
- Amo l'eucarestia e la confessione che sono segni speciali con i quali tu entri nella mia vita? Li vivo frequentemente?
- Mi accade a volte di inveire contro di te bestemmiantoti?
- Ti ringrazio per i tuoi doni e perché mi ami?

Dio è padre di tutti ed è presente in tutti

- Amo tutti i tuoi figli come me stesso?
- Tendo a servirmi di loro o a servirli?
- Faccio valere le mie opinioni servendomi della forza o della ragione?
- Sono capace di perdonare chi mi fa del male come fai Tu con me?
- Sono sincero e leale o mi accade a volte di mentire per paura o per interesse?
- Quando qualcuno mi chiede aiuto riconosco che tu sei presente in lui, come mi comporto?
- Sono capace di vedere e condividere la tristezza e la gioia dei miei fratelli e sorelle?
- Mi isolo da ciò che mi accade intorno e tendo a pensare ai fatti miei?

- Sono segno del tuo amore per il mio ragazzo/a, mio marito/mia moglie e mi sono comportato sempre in modo rispettoso della sua persona oppure ho messo al primo posto la ricerca di me stesso e del mio piacere?

Cresco come figlio di Dio in Gesù?

- Amo la mia vita come un tuo dono o Signore?
- Sono pigro e faccio le cose svogliatamente?
- Mi so accontentare di quello che ho sapendo che tu ti prendi cura di me?
- Attribuisco troppa importanza ai valori materiali o so coltivare anche quelli interiori (l'umiltà, la gentilezza, la riflessione, la pazienza...)?
- Agisco con la gioia di essere tuo figlio sempre o sono giusto solo quando so che qualcuno mi vede?
- Dedico al divertimento e al riposo un tempo proporzionato?
- Sono puro nei pensieri, nelle azioni, negli sguardi, nei discorsi o manco di rispetto verso il mio corpo o verso quello degli altri che sono tutti luogo della tua dimora?

□□Per i più piccoli

Queste domande sono strumenti per capire come in effetti mi rapporto al Signore: rispondiamo "dialogando con Lui".

Gesù mi vuole bene: io come lo tratto?

- Ti voglio bene Gesù?
- Ti ricordo e ti prego al mattino e alla sera? Leggo il tuo Vangelo ogni tanto?
- Prima di fare qualcosa di importante chiedo a Gesù di starmi vicino e di consigliarmi?
- Di domenica, anche se non è possibile andare in chiesa, faccio una preghiera speciale o partecipo lo stesso alla messa (anche se alla televisione)?
- Mi sono vergognato di te o di andare in Chiesa?
- Ho detto delle parolacce a te, alla tua Mamma, a tuo Padre o ai santi, tuoi amici?

Tu Gesù vuoi bene a me e a tutti allo stesso modo, ed io?

- Ubbidisco ai miei genitori, li aiuto e li rispetto, come hai fatto tu con Maria e Giuseppe?
- Vado d'accordo con i miei fratelli /sorelle?
- Sono rispettoso e gentile con tutti, sapendo che tu abiti il loro cuore?
- Alle lezioni sto attento, studio e m'impegno usando le capacità che tu mi hai dato?
- Mi arrabbio facilmente e sono litigioso?
- So perdonare i torti ricevuti e le offese come tu fai sempre con me?
- Parlo male dei miei amici? Li prendo in giro, li offendo o alzo le mani, dimenticandomi quanto ti sono cari?
- Dico bugie magari rendendo tristi gli altri?
- Mantengo le promesse?
- Aiuto chi ha bisogno sapendo che ogni volta aiuto te?
- Dico agli altri le parolacce?

I miei sentimenti assomigliano ai tuoi Gesù o imparano da te?

- So riconoscere i miei sbagli e chiedere scusa?
- Faccio confronti tra me e gli altri per quanto non ho, oppure riesco ad essere contento di ciò che tu mi doni?
- Se altri si vogliono bene e stanno insieme, faccio loro i dispetti o cerco di rovinare la loro amicizia per averne vantaggio?
- Mi lascio prendere dalla pigrizia e perdo tempo?
- Ho atteggiamenti e pensieri rispettosi verso il mio corpo e quello degli altri che sono tuoi doni, oppure guardo, penso o dico cose volgari?

Gesù mi dona tutto e si prende cura di me

- Rispetto la natura che è dono tuo Signore?
- Ho cura dell'ambiente circostante oppure sporco e rovino le cose?
- Spreco il cibo che tu mi doni attraverso i miei genitori ed il loro lavoro?
- Ho rubato o danneggiato le cose degli altri?
- Sono attaccato alle mie cose e non voglio prestarle o donarle?
- Ti ringrazio Gesù per le cose belle e le persone buone che ho nella mia vita?

Leggi Luca 15, 11-14.17-24

Disse ancora: "Un uomo aveva due figli. Il più giovane dei due disse al padre: "Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta". Ed egli divise tra loro le sue sostanze. Pochi giorni dopo, il figlio più giovane, raccolte tutte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò il suo patrimonio vivendo in modo dissoluto. Quando ebbe speso tutto, sopraggiunse in quel paese una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. [...] Allora ritornò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati". Si alzò e tornò da suo padre. Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: "Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio". Ma il padre disse ai servi: "Presto, portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato". E cominciarono a far festa.

Ora ritorniamo da Dio nostro Padre insieme a Gesù nostro fratello con la spinta nel cuore dello Spirito Santo. Come il figlio più giovane della parabola appena letta, anche noi dobbiamo lasciare ogni paura e tornare da Dio che ci aspetta e, pentiti, lo abbracciamo chiedendogli perdono e ringraziandolo per il suo amore:

Padre ho peccato contro di te,
ti ho abbandonato e lasciato.
Ora torno dispiaciuto e addolorato
per aver tradito il tuo amore e la tua amicizia.
Ma ti ringrazio
perché tu sempre mi accompagni
e sempre mi aspetti.
Tu sei mio Padre e come figlio ti ripeto:
perdonami e aiutami sempre.
Amen

3. La celebrazione del pentimento

*In questa circostanza particolare, in cui non è possibile celebrare il sacramento della riconciliazione, vogliamo esprimere davanti a Dio (e ai fratelli) il nostro pentimento, per essere perdonati da Dio. **Appena sarà possibile ci impegniamo a confessare al sacerdote i nostri peccati.***

*Proponiamo di vivere questo momento in famiglia **in uno dei giorni della settimana santa.***

Se questo momento viene celebrato in famiglia, consigliamo di mettere su un tavolo o in un luogo accessibile a tutti la Bibbia (o un libro del Vangelo) e l'immagine del Crocifisso e, se è possibile, accendere una candela.

Nel nome del Padre, e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Antifona iniziale:

Dice il Signore: Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori. (Mc 2,17)

Oppure

Se hai peccato, non perderti d'animo:
abbiamo un avvocato presso il Padre,
Gesù Cristo il giusto.
Egli è vittima di espiazione per i nostri peccati
e non soltanto per i nostri,
ma anche per quelli di tutto il mondo. R. Amen.

Sarebbe bene, se è possibile, che le letture scelte fosse lette dal libro della Bibbia che è stato posto al centro insieme al crocifisso e alla candela.

Liturgia della Parola

Si può iniziare con la preghiera del Salmo 50. Questo salmo è la preghiera fatta da Davide quando, grazie al profeta Natan, è divenuto consapevole del peccato commesso con Betsabea e del peccato di uccisione del marito di lei.

³ Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

⁴ Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

⁵ Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

⁶ 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.

⁷ Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.

⁸ Ma tu gradisci la sincerità nel mio
intimo, nel segreto del cuore mi insegna la
sapienza.

⁹ Aspergimi con rami d'issòpo e sarò

puro; lavami e sarò più bianco della neve.

¹⁰ Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.

¹¹ Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

¹² Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

¹³ Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

¹⁴ Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.

¹⁵ Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.

¹⁶ Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia
salvezza: la mia lingua esalterà la tua
giustizia.

¹⁷ Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

¹⁸ Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.

¹⁹ Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non
disprezzi.

²⁰ Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.

²¹ Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime sopra il tuo
altare.

Oppure si potrebbe leggere il testo del Vangelo secondo Luca 18,10-14

"Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. ¹¹ Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. ¹² Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo". ¹³ Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: "O Dio, abbi pietà di me peccatore". ¹⁴ Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato".

Oppure il testo di san Paolo dalla seconda lettera ai Corinzi (5,14-21)

L'amore del Cristo infatti ci possiede; e noi sappiamo bene che uno è morto per tutti, dunque tutti sono morti. ¹⁵ Ed egli è morto per tutti, perché quelli che vivono non vivano più per se stessi, ma per colui che è morto e risorto per loro. ¹⁶ Cosicché non guardiamo più nessuno alla maniera umana; se anche abbiamo conosciuto Cristo alla maniera umana, ora non lo conosciamo più così. ¹⁷ Tanto che, se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate; ecco, ne sono nate di nuove.

¹⁸ Tutto questo però viene da Dio, che ci ha riconciliati con sé mediante Cristo e ha affidato a noi il ministero della riconciliazione. ¹⁹ Era Dio infatti che riconciliava a sé il mondo in Cristo, non imputando agli uomini le loro colpe e affidando a noi la parola della riconciliazione. ²⁰ In nome di Cristo, dunque, siamo ambasciatori: per mezzo nostro è Dio stesso che esorta. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. ²¹ Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo fece peccato in nostro favore, perché in lui noi potessimo diventare giustizia di Dio.

Oppure il testo di san Paolo dalla lettera ai Galati (5,1.13-23)

Cristo ci ha liberati per la libertà! State dunque saldi e non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù. ¹³ Voi infatti, fratelli, siete stati chiamati a libertà. Che questa libertà non divenga però un pretesto per la carne; mediante l'amore siate invece a servizio gli uni degli altri. ¹⁴ Tutta la Legge infatti trova la sua pienezza in un solo precetto: *Amerai il tuo prossimo come te stesso*. ¹⁵ Ma se vi mordete e vi divorate a vicenda, badate almeno di non distruggervi del tutto gli uni gli altri!

¹⁶ Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. ¹⁷ La carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste.

¹⁸ Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. ¹⁹ Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, ²⁰ idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, ²¹ invidie, ubriachezze, orge e cose

del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. ²² Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; ²³ contro queste cose non c'è Legge.

È la Parola di Dio che ci apre alla conoscenza della volontà di Dio e ci aiuta a comprendere il nostro peccato. All'ascolto della Parola è bene far seguire un momento di riflessione personale sulla propria esigenza di chiedere perdono al Signore per i propri peccati.

Gesto

In questo momento, se celebriamo in famiglia questa celebrazione del pentimento, dopo aver dedicato qualche minuto alla riflessione, ognuno mette la sua mano sul crocefisso che è stato posto al centro (oppure mette accanto al crocefisso un piccolo sasso segno del proprio peccato), e, in silenzio, chiede perdono per i suoi peccati.

Preghiera di pentimento:

Confesso a Dio onnipotente e a voi fratelli che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e voi fratelli di pregare per me il Signore Dio nostro.

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 con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.

Oppure

Padre santo, come il figliol prodigo
mi rivolgo alla tua misericordia:
«Ho peccato contro di te,
non son più degno d'esser chiamato tuo figlio ».
Cristo Gesù, Salvatore del mondo,
che hai aperto al buon ladrone
le porte del paradiso,
ricordati di me nel tuo regno.
Spirito Santo, sorgente di pace e d'amore,
fa' che purificato da ogni colpa
e riconciliato con il Padre
io cammini sempre come figlio della luce.

Oppure

Signore Gesù, che sanavi gli infermi
e aprivi gli occhi ai ciechi,
tu che assolvesti la donna peccatrice
e confermasti Pietro nel tuo amore,

perdona tutti i miei peccati,
e crea in me un cuore nuovo,
perché io possa vivere
in perfetta unione con i fratelli
e annunziare a tutti la salvezza.

Uno dei genitori può concludere dicendo (come nella messa)

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

Professione di fede

Per confermare l'adesione alla volontà di Dio e il desiderio di camminare nei suoi comandamenti, possiamo rinnovare la nostra professione di fede:

Io credo in Dio. Padre
onnipotente.
Creatore del cielo e della terra.

E in Gesù Cristo, suo unico Figlio,
nostro Signore,
il quale fu concepito di Spirito Santo.
nacque da Maria Vergine.
patì sotto Ponzio Pilato.
fu crocifisso, morì e fu sepolto:
discese agli inferi;

il terzo giorno risuscitò da morte;
salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre
onnipotente:
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.

Credo nello Spirito Santo,
la santa Chiesa cattolica,
la comunione dei santi.
la remissione dei peccati,
la risurrezione della carne,
la vita eterna. **Amen.**

Conclusione

In unione con tutta la Chiesa e con tutti coloro che, in quanto battezzati, si riconoscono come figli di Dio preghiamo insieme

Padre nostro ...

Manda su di noi, Signore, il tuo Santo Spirito,
che purifichi con la penitenza i nostri cuori
e ci trasformi in sacrificio a te gradito;
nella gioia di una vita nuova
loderemo sempre il tuo nome
santo e misericordioso.
Per Cristo nostro Signore. **Amen**