



Giubileo 2025



IL PERDONO DEI PECCATI E L'INDULGENZA

**L'esame di conoscenza e le norme
per lucrare l'indulgenza**

A cura di Don Luigi Bonarrigo

Premessa

Per poter vivere al meglio il Giubileo di questo Anno Santo, con questo libretto si vogliono riprendere le norme per poter lucrare dell'indulgenza plenaria (come da bolla "*Spes non confundit*"), dare degli schemi base per un corretto esame di coscienza (testo di base utilizzato: "*Esame di coscienza pratico*" del Cardinale Giuseppe Siri) e, infine, uno schema su come confessarsi.



Come ottenere le indulgenze

Tutti i fedeli veramente pentiti, escludendo qualsiasi affetto al peccato (cfr. Enchiridion Indulgentiarum, IV ed., norm. 20, § 1) e mossi da spirito di carità e che, nel corso dell'Anno Santo, purificati attraverso il sacramento della penitenza e ristorati dalla Santa Comunione, pregheranno secondo le intenzioni del Sommo Pontefice, dal tesoro della Chiesa potranno conseguire pienissima Indulgenza, remissione e perdono dei loro peccati, da potersi applicare alle anime del Purgatorio in forma di suffragio:

I. Nei sacri pellegrinaggi

I fedeli, pellegrini di speranza, potranno conseguire l'Indulgenza Giubilare concessa dal Santo Padre se intraprenderanno un pio pellegrinaggio:

- verso qualsiasi luogo sacro giubilare: ivi partecipando devotamente alla Santa Messa (ogniqualevolta lo permettano le norme liturgiche si potrà ricorrere anzitutto alla Messa propria per il Giubileo oppure alla Messa votiva: per la riconciliazione, per la remissione dei peccati, per chiedere la virtù della carità e per la concordia dei popoli);
- ad una Messa rituale per il conferimento dei sacramenti di iniziazione cristiana o l'Unzione degli infermi;
- alla celebrazione della Parola di Dio; alla Liturgia delle ore (ufficio delle letture, lodi, vesperi);
- alla Via Crucis; al Rosario mariano;
- all'inno Akathistos;
- ad una celebrazione penitenziale, che termini con le confessioni individuali dei penitenti, come è stabilito nel rito della Penitenza (forma II).

II. Nelle pie visite ai luoghi sacri

Altresì, i fedeli potranno conseguire l'Indulgenza giubilare se, individualmente, o in gruppo, visiteranno devotamente qualsiasi luogo giubilare e lì, per un congruo periodo di tempo, si intratterranno nell'adorazione eucaristica e nella meditazione, concludendo con il Padre Nostro, la Professione di Fede in qualsiasi forma legittima e invocazioni a Maria, Madre di Dio, affinché in questo Anno Santo tutti "potranno sperimentare la vicinanza della più affettuosa delle mamme, che mai abbandona i suoi figli" (Spes non confundit, 24).



I fedeli veramente pentiti che non potranno partecipare alle solenni celebrazioni, ai pellegrinaggi e alle pie visite per gravi motivi (come anzitutto tutte le monache e i monaci di clausura, gli anziani, gli infermi, i reclusi, come pure coloro che, in ospedale o in altri luoghi di cura, prestano servizio continuativo ai malati), conseguiranno l'Indulgenza giubilare, alle medesime condizioni se, uniti in spirito ai fedeli in presenza, particolarmente nei momenti in cui le parole del Sommo Pontefice, o dei Vescovi diocesani, verranno trasmesse attraverso i mezzi di comunicazione, resteranno nella propria casa o là dove l'impedimento li trattiene (ad es. nella cappella del monastero, dell'ospedale, della casa di cura, del carcere...) il Padre Nostro, la Professione di Fede in qualsiasi forma legittima e altre preghiere conformi alle finalità dell'Anno Santo, offrendo le loro sofferenze o i disagi della propria vita;

III. Nelle opere di misericordia e di penitenza

Inoltre, i fedeli potranno conseguire l'Indulgenza giubilare se, con animo devoto, parteciperanno alle Missioni popolari, a esercizi spirituali o ad incontri di formazione sui testi del Concilio Vaticano II e del Catechismo della Chiesa Cattolica, da tenersi in una chiesa o altro luogo adatto, secondo la mente del Santo Padre.

Nonostante la norma secondo cui si può conseguire una sola Indulgenza plenaria al giorno (cfr. *Enchiridion Indulgentiarum*, IV ed., norm. 18, § 1), i fedeli che avranno emesso l'atto di carità a favore delle anime del Purgatorio, se si accosteranno legittimamente al sacramento della Comunione una seconda volta nello stesso giorno, potranno conseguire due volte nel medesimo giorno l'Indulgenza plenaria, applicabile soltanto ai defunti (si intende all'interno di una celebrazione Eucaristica; cfr. can. 917 e Pontificia Commissione per l'interpretazione autentica del CIC, *Responsa ad dubia*, 1, 11 iul. 1984).



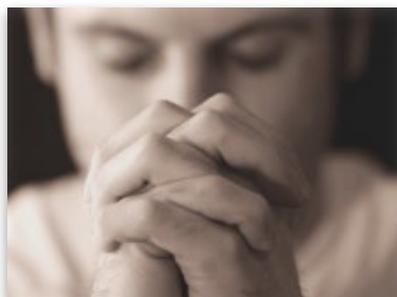
L'esame di coscienza

La conoscenza della propria anima, del proprio stato spirituale, per quanto possiamo fare da noi colla grazia di Dio, non la si raggiunge col solo esame quotidiano. Esso dà degli «atti», non sempre indica delle tendenze, delle curve di contegno, delle specifiche debolezze legate non a tutti i giorni, ma a cause saltuarie. Soprattutto esso non dà modo di conoscere temperamento e cause dei nostri atti. Il temperamento è esso stesso fina causa. L'incognita del « subcosciente » nella vita spirituale è notevole, talvolta è dirimente.

Per raggiungere una cognizione che si spinga fino alle realtà, ora accennate, occorre un esame che abbracci un certo periodo di tempo. Esso permette di tracciare idealmente una «curva di contegno», che non viene offerta dalla ispezione di una sola giornata.

Per tale motivo presentiamo **tre schemi di esame settimanale, mensile, annuale.**

Il settimanale sarà opportuno per quelli che hanno l'abitudine della confessione settimanale abbinarlo all'esame preparatorio di questa, per gli altri schemi la opportunità sarà in occasione di ritiri o esercizi spirituali.



Mancando questi, bisogna determinare le scadenze, perché senza determinazioni metodiche, si finisce col fare nulla. La ragione della gradazione settimanale, mensile, annuale sta nel fatto che talune linee o curve di contegno, debolezze, tendenze, possono essere colte in una settimana od abbisognano di un periodo più lungo, forse molto più lungo. Ciò accade per le grandi scelte della vita, della missione, dell'orientamento in tutti i campi.

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA SETTIMANALE

Questo esame, per chi ha l'abitudine della Confessione settimanale, è consigliabile sia fatto in occasione di quella. Altrimenti sta bene alla domenica nel momento più opportuno, perché aiuta a santificare la festa e adduce in quella il clima spirituale che maggiormente le è consono. Può essere anticipato al Sabato ed adempie in tal caso anche alla funzione di preparare al Giorno del Signore.

Tale esame è della massima importanza per chi vuole avere una seria vita spirituale, perché taluni fatti degni di esame non sono per nulla quotidiani; in secondo luogo perché altri fatti o tendenze si delineano solamente attraverso un periodo di giorni e restano incoscienti o subcoscienti per l'ordinario esame giornaliero. Finalmente solo un certo periodo di tempo permette di scoprire il bene. E l'esame ragionevole, quello ordinato non solamente alla scoperta delle attuali colpe, deve mettere in luce anche doti e qualità delle quali si deve fare buon uso, come di talenti sui duali un giorno si risponderà al Giudice eterno.

È da ritenersi errato il concetto che l'esame debba scoprire solo il male: quello sarà il primo compito, ma non è l'unico.

In questa settimana sono rimasto **costantemente in grazia** di Dio, ossia senza peccato mortale?

Come ho assolto il precetto della **Santificazione della Festa**?

Ho ascoltato la Santa Messa? Ho usato il messalino per capire?

Ho **curato la istruzione religiosa** mia e di quelli dei quali sono responsabile, in giorno di festa?

Ho pensato alla opportunità di prendere parte ai Vespri ed alla convenienza di ricevere la benedizione col Santissimo Sacramento?

Ho dato al riposo ed **al diversivo un tempo moderato** e non eccessivo?

Ho cercato di **dirigere in giorno di festa la mia anima** verso impegni e soddisfazioni più elevate e più spirituali, per avere una maggiore pace ed un maggiore equilibrio da riversare nella seguente settimana?

Ho cercato di organizzare il mio giorno di festa in modo da farlo diventare anche giorno di **disintossicazione dalla materialità** opprimente in cui vivo e che debbo subire ed alla quale non debbo abituarci? Ho cercato in giorno di festa di essere più puro, più buono e caritatevole che negli altri giorni?

Come hanno agito su di me gli impegni ed il lavoro di questa settimana? Mi hanno portato a vivere macchinalmente, superficialmente, esteriormente in una perenne disattenzione, come se non avessi un'anima? Si è forse creata per tutto questo una situazione di paura ad entrare nell'anima mia? Ho reagito a questa materializzazione della mia vita? Con quali mezzi, con quale costanza, con quale effetto?

Ho avuto bisogno di diversivi: cinematografo, chiacchierate lunghe e visite senza costrutto, salotti, bar?

Perché non so stare anche un po' solo? Quale il motivo che mi porta ad avere sempre bisogno di una compagnia o forse meglio di un branco?

Sono troppo vuoto? **Mi mancano cose grandi e serie nell'anima?** Non ho ideali superiori con cui vivere od almeno elevare la mia vita? Non è forse questa una fuga continua prodotta dal malo uso dei sentimenti e dalla scarsa presenza di superiori ragioni e superiori santi impegni?



Non dipende forse dal fatto che **sono un egoista** e penso sempre e solo a me stesso, mentre so benissimo che l'aumentare la preoccupazione per gli altri è, dopo l'amore di Dio, il miglior mezzo per riempire la propria vita?

Se c'è nella mia vita l'abitudine di una **direzione spirituale**, ho mantenuto un contatto regolare, metodico ed aperto con lo stesso Direttore Spirituale? Ho avuto con lui quella sincera apertura, che è necessaria perché egli mi conosca? Ho avuto l'abitudine di preparare i miei incontri con lui in modo che egli possa scoprire e sciogliere i problemi dai quali invece mi allontana la distrazione della farragginosa vita di oggi? Non è forse vero per me che i problemi ci sono e che, per scioglierli, prima bisogna scoprirli?

Poiché una settimana ha un tratto sufficiente per saggiare i cambiamenti di umore e di linea, vale la pena di chiedermi: **ho io forza di volontà**, o non piuttosto sono condotto (con gran disdoro e danno) dalle sole emozioni, dagli stati d'animo, dagli impulsi ed entusiasmi passeggeri, dalle lune?

Ho io una regola costante di impormi metodicamente sacrifici, sia spirituali che materiali (mortificazioni), i quali, dopo la grazia di Dio e i suoi mezzi, sono la sola autentica sorgente della forza di volontà? Ho io la visione chiara che senza forza di volontà non possiederò mai una personalità morale? Come mi trovo io tra gli allettamenti di quello che piace e le indicazioni invece ben diverse, di quello che debbo fare, ossia del mio dovere?

Nell'uso del piacere onesto e lecito, del cibo, della bevanda, del riposo, dei divertimenti, del denaro, del potere, **ho io una reale e ferma temperanza?** Nell'uso di tutti questi strumenti, **comando io o comandano loro?** E se comandassero loro, che cosa valgo?

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA MENSILE

L'esame di coscienza mensile deve occuparsi dei fatti che si rivelano in un tratto assai più lungo di una settimana, almeno ordinariamente, e che tuttavia sarebbe pericoloso rimandare ad un esame soltanto annuale.

Questo esame mensile deve essere **disposto per una data fissa o per una circostanza fissa** (come potrebbe essere il Primo Venerdì, la prima Domenica...). Senza un punto fisso, ritengo sia una chimera il credere di instaurare il metodo durevole di un esame mensile.

Ho coscienza che io vivo veramente solo quando sono in grazia di Dio?

Vivo con altri: quali sono i miei rapporti con loro, ossia qual è la mia vita di relazione? Superiori, subalterni, coniuge, genitori, figli, parenti, amici, concorrenti...?

Ho chiaro io che tutta la vita di relazione si basa sulla mia umiltà sincera e profonda, la quale è solamente la verità, misura me per quello che sono e prudentemente meno di quello che a me sembrerebbe? Ho io la convinzione che solo con questa umiltà accetto quello che sono, che ho fatto, anche di male, ed ho la lealtà di accettare il bene che fanno gli altri? Ho il convincimento vero che **la vita di relazione con chiunque, si basa, dopo che sulla umiltà, sulla sincerità e limpidezza assoluta, sulla pazienza forte, sulla longanimità generosa, sulla carità profonda**, e che quest'ultima mi impone di essere buono perché gli altri stiano bene?

Ho ed applico il convincimento che debbo avere la più **scrupolosa giustizia nei confronti di chiunque, sia nei pensieri, che nei giudizi, che nei fatti**, e che debbo rispettare il giusto diritto di chiunque, piaccia o non piaccia?

Sono elemento di pace e di concordia o sono talvolta principio di dissapore e di malintesi, soprattutto per il cattivo uso della lingua?

So essere vero amico, disinteressato, paziente, generoso e capace del sacrificio? Ho io amici? No? Perché? Sono forse un arido egoista, un duro, un posatore di severità fuori posto, un presuntuoso, un orgoglioso, capace di farsi schivare anche da chi non vorrebbe?

Ho dei Superiori? Obbedisco? Forse riservo loro la perenne vendetta di chi non si rassegna ad essere suddito, ad esser grato, ad esser obbediente?

Ho forse l'abitudine dell'**invidia e della gelosia** a guastare tutte le mie azioni e tutte le miei gioie inutilmente?

Che cosa faccio per l'anima degli altri, soprattutto per l'anima di quelli che mi sono vicini? Ho forse in mente l'errore pernicioso per cui si ritiene che a noi cristiani sia sufficiente rendere una testimonianza passiva del Vangelo, mentre ho il dovere della **testimonianza attiva** nel pieno senso, ossia di un qualche vero e dinamico apostolato? Ho forse dimenticato che questo dovere mi proviene dal Battesimo e mi è stato rafforzato esplicitamente nella Cresima? Ho forse paura e di spetto di collaborare con altri per la gloria di Dio?



Ho coscienza di quali siano i precisi doveri del mio stato, del mio lavoro, della mia professione? Se non ho di essi una coscienza distinta e completa, che cosa ho fatto, che cosa ho in animo di fare per acquistarla?

Ho forse in mente che la socialità sia « ricevere », mentre è essenzialmente un « **dare** »?

Penso sufficientemente che i doveri del mio stato sono oggetto di un severo giudizio di Dio e che circa essi io non ho da rispondere solamente agli 'uomini, come non è per ragione degli uomini che io li debbo compiere?

Quali fatti salienti, in questo mese, hanno portato qualche mutazione su di me, hanno avuto presa e **mi hanno fatto deviare da qualche abitudine buona**, che mi hanno impressionato o depresso, che si sono inseriti come moventi o criteri nelle mie azioni? Perché è accaduto questo? So abbastanza che io non mi posso lasciar condurre incoscientemente dai fatti, ma debbo pensarvi?

Per interpretare opportunamente tutto questo mi sono giovato francamente dell'**utile ed onesto consiglio altrui**?

Voglio forse vivere come se io sapessi tutto e bastassi a tutto?

SCHEMA PER L'ESAME PASQUALE (ANNUALE)

Questo esame è bene sia sempre fatto **in occasione della Comunione Pasquale ed in occasione di giornate particolari di ritiro o in occasione di esercizi spirituali**. Aggiungo: va fatto sempre quando c'è una grazia interiore che spinge a quello; quando c'è qualche fatto che obbliga a considerare tutta la vita, ad assestarla, a ridimensionarla...

Come sto con la mia Fede? So che cosa è veramente la Fede e se noto zone d'ignoranza ho la decisa volontà di completare le mie nozioni? Quale è la mia istruzione religiosa? Avanza o regredisce? Mi sono assicurato con metodicità gli strumenti e i mezzi per farla avanzare? So che, se non sento la sete di verità, debbo avere maggior timore della mia eterna salute?

Ho mai letto e meditato il Vangelo? Lo possiedo, lo porto con me? Conosco la Sacra Bibbia o almeno la Storia Sacra? Quando ho sentito dire eresie e calunnie sulla Fede e la Chiesa ho cercato l'antidoto esauriente ove veramente si trovava, con solerzia e pazienza? Sono in grado di sapere se ho in testa idee storte? Che faccio per risolvere questo dubbio?

Nella mia vita pubblica od almeno esterna, sociale, politica **sono coerentemente in linea con la mia Fede** fino alle ultime conseguenze, o piuttosto non mi trovo in quella marginale fascia in cui per l'ignoranza, l'interesse terreno e la paura, tutto si mescola e si confonde, tutto si riduce e si deforma, tutto si svia e si getta in contraddizione? Lo so che anche tutto questo sta dinanzi a Dio?

Come mi comporto nei confronti della Chiesa? Ho un concetto giusto della sua autorità, che sempre resta per ragione divina e solo per quella, anche ad onta dei difetti umani? So che è essa che deve guidare me verso il Cielo e non sono affatto io a poterla giudicare o guidare verso opinioni e fazioni terrene? Qual è il vero grado della mia serietà e coerenza in tutto questo?

Ho io nella vita un'idea esatta del **carattere passeggero**, chimerico ed illusorio **di tutte le cose meramente umane**? Sono forse nella illusione che durerà quello che mi piace, che la giovinezza non tramonta, che esiste una vera e duratura soddisfazione nei godimenti puramente terreni?

So che Gesù Cristo mi ha chiesto anzitutto, di avere il **cuore sufficientemente distaccato dai beni terreni** per essere non solamente libero in terra ma libero di volgere i miei passi verso il Cielo? Ho sufficientemente presente che cielo e terra passeranno, ma io resterò davanti a Dio in eterno coi soli miei meriti, lasciando tutto il resto e portando con me solo quello che i meriti salvano? Come sono io abitualmente rispetto a questa suprema e necessaria posizione della mia vita?

Ho cognizione di quale sia **il mio temperamento, le sue emotività, particolarità e debolezze, caratteristiche ed esosità** eventuali?

Ho la chiara nozione del come bene o male reagisco dentro di me e fuori di me a tutti gli stimoli sia interiori che esteriori? Ho forse paura di saperlo? Ho impedito ed impedisco agli altri di farmelo sapere? Mi offendo se me lo dicono?

Ho l'abitudine di usare con lealtà di tutte le mormorazioni fatte a mio carico, dato che hanno facilmente anche della verità a me ignota? **Ho avuto per i mormoratori più gratitudine che dispetto**? Mi faccio aiutare in questo dai miei Superiori, dal mio Direttore spirituale, dai miei veri amici?

Ho io un carattere, che, **regolando temperamento e contenendo debolezze**, sia veramente tale per le convinzioni ferme su cui regge, per la coerenza e la costanza con la quale dona unità alla mia persona? Sono forse un re travicello al quale la bellezza o il senso fanno girare la testa, ed al quale chiunque può far paura od al quale l'ombra del proprio peccato suggerisce sempre la capitolazione?



Quali sono i miei lati deboli? Quali sono i punti dove io casco? Perché? **Quali rimedi prendo?**

Ho coscienza di quello che in tale lotta rappresentano i **Santi Sacramenti della Penitenza e della Eucarestia, la preghiera, la mortificazione?**

Ho il temperamento del cristiano di fronte a tutti? Non vedo forse la faccia di Gesù Cristo, davanti agli altri, coi miei difetti?

Nella virtù, nell'equilibrio, **nell'affinamento dell'anima** e del mio costume, nella perfezione morale insomma, **io vado avanti**, sono sempre lo stesso **o vado indietro?** Ho l'operante persuasione che nella vita si deve andare avanti», verso Dio?

Sono migliore o peggiore dello scorso anno? Quali potrebbero essere i punti di riferimento per me, allo scopo di stabilire se vado avanti o indietro? Preghiera, frequenza dei Sacramenti, maggiore abitudine alla comprensione e sopportazione dei difetti altrui, maggiore illibatezza nei pensieri...

Gli altri hanno modo di essere più contenti o meno contenti di me? Mi riesce, a tale scopo, di mettermi dal loro punto di vista e non dal mio? I rapporti con coloro coi quali debbo vivere sono caldi, migliori, oppure di reciproca rassegnata tolleranza?

Vivo abitualmente in grazia di Dio? In questo anno quanto è il tempo che ho passato in grazia di Dio (il solo valevole per la vita eterna) e quanto il tempo che ho passato senza essere in grazia di Dio? Ho conoscenza operante dei mezzi per mettersi subito in grazia di Dio? So che se non sono in grazia di Dio, non merito la vita eterna?

Poiché **il massimo precetto è quello dell'amore verso Dio e verso il prossimo per amore di Dio**, come campeggia nella mia vita questo comandamento?

Posso dire di amare Dio e di curare i mezzi per mantenermi nell'amore di Dio? Quali sono i miei contatti con Nostro Signore, che mi attende per tutto l'anno nel Santo Tabernacolo?

Che cosa io faccio abitualmente per il mio prossimo, per il mio Paese, per quelli che stanno meno bene di me?

Ho io finalmente un metodo di **vita spirituale i cui cardini** sono:

- **la grazia di Dio,**
- **l'orazione soprattutto mentale,**
- **la frequenza dei Sacramenti,**
- **la riflessione,**
- **l'esame di coscienza,**
- **la direzione spirituale,**
- **la lettura pia,**
- **il Santo Rosario,**
- **la Visita al SS. Sacramento?**

Concludendo: tutto lo **scopo immediato dell'esame di coscienza**, che appare cosa non semplice ha, tra gli altri, lo scopo di impedire l'immobilismo della vita che può manifestarsi in più modi, o tocca diversi punti:

- **C'è l'immobilismo spirituale.**

Consiste nel **credere di aver raggiunta una buona e sufficiente qualità morale**, uno stato di quiete, senza alcuno stimolo all'avanzamento spirituale, alla purificazione continua, alla riparazione dei propri peccati. Generalmente tale immobilismo mummifica la vita e diviene anche in modo incosciente il limite per non richiedere agli altri alcun progresso spirituale. è facile pensare che sorta di danno sia questo in

coloro che debbono dirigere spiritualmente gli altri: si considerano il metro oltre il quale non occorre avanzare.

- **C'è l'immobilismo dell'azione.**

Fatti alcuni schemi, **svanisce il bisogno di aggiornare la propria attività**, che diventa routine. La conseguenza di tale stato è molteplice: **si tende ad assicurare anzitutto la propria quiete, le proprie vacanze od evasioni diurne, settimanali, mensili, annuali**; ci si sottrae dal considerare i segni dei tempi in quanto indicatori di nuove necessità alle quali corrispondere o nuovi sacrifici da adottare; **si diventa gli oppositori di quanti capiscono che nulla nella vita può diventare statico e definitivo**. Ci si riduce ad essere **facili ingombri di tutti gli altri**.

- **C'è l'immobilismo della carità.**

Si ripetono alcuni atti standardizzati ed il prossimo coi suoi bisogni diventa ogni giorno più estraneo al nostro cuore ed alla nostra generosità. Le esigenze dell'apostolato proprio di qualunque cristiano tacciono per quanto riguarda l'apostolato.



Come confessarsi

Innanzitutto: Che cosa è la Confessione?

La Confessione, detta anche Penitenza, è il Sacramento istituito da Gesù Cristo per rimettere i peccati commessi dopo il Battesimo.

Quante cose si richiedono per fare una buona Confessione?

Per fare una buona Confessione si richiedono cinque cose:

- **l'esame di coscienza,**
- **il dolore dei peccati,**
- **il proposito di non commetterne più,**
- **l'accusa dei peccati**
- **la soddisfazione o penitenza.**

Come si fa l'esame di coscienza?

L'esame di coscienza si fa richiamando alla mente tutti i peccati commessi dopo l'ultima Confessione ben fatta. Lo si fa meditando:

- **Le precedenti confessioni,**
- **I Comandamenti di Dio,**
- **I precetti della chiesa,**
- **I doveri del proprio stato.**

Che cosa è il dolore?

Il dolore è il dispiacere di aver offeso Dio e d'aver meritato i suoi castighi ed è di due specie:

- **Il dolore perfetto o contrizione:** è il dispiacere d'aver offeso Dio infinitamente buono e degno d'essere amato sopra ogni cosa. Il dolore perfetto rimette subito tutti i peccati ma, se sono mortali, resta l'obbligo di confessarli.
- **Il dolore imperfetto o attrizione:** è il dispiacere di aver peccato per il timore dei castighi meritati, o per la bruttezza della colpa commessa. Il dolore imperfetto ci ottiene il perdono dei peccati quando è unito alla Confessione.

Per la confessione basta avere il dolore imperfetto ma molto meglio avere il dolore perfetto.

È necessario avere il dolore di tutti i peccati mortali ma conviene averlo anche dei veniali.

Chi si confessa di soli peccati veniali è buona cosa che abbia il dolore di tutti, ma è sufficiente che lo abbia di uno solo.

Che cosa è il proposito?

Il proposito è la volontà risoluta di non commettere mai più peccati e di fuggirne le occasioni. L'occasione del peccato è ciò che ci mette in pericolo di peccare, sia persona, sia cosa.

Siamo obbligati a fuggire il peccato perché chi non le fugge finisce per cadere.

L'accusa dei peccati in che consiste?

L'accusa dei peccati consiste nel dire umilmente i propri peccati al confessore per averne l'assoluzione.

Di quali peccati siamo obbligati a confessarci?

Siamo obbligati a confessarci di tutti i peccati mortali non ancora confessati o confessati male: è bene però confessare anche i veniali.

Come dobbiamo accusare i peccati mortali?

Dobbiamo accusare i peccati mortali pienamente, senza farci vincere da una falsa vergogna a tacerne alcuno, dichiarandone la specie, il numero e anche le circostanze che aggiungessero una nuova grave malizia.

Chi tacesse un peccato mortale al Confessore commetterebbe un grave sacrilegio e chi sa di non essersi confessato bene deve rifare le confessioni mal fatte e accusarsi dei sacrilegi commessi.

Che cosa è l'assoluzione, la soddisfazione o penitenza?

L'assoluzione è la sentenza con cui il Sacerdote, in nome di Gesù Cristo, rimette i peccati al penitente.

La soddisfazione o penitenza è la preghiera o l'opera buona imposta dal Confessore per i peccati commessi.

Come ci si confessa

- Ci si fa il segno della croce,
- Si dice al confessore: “Padre, mi confesso perché ho peccato. Mi sono confessato da... ho ricevuto l'assoluzione, ho fatto la penitenza. Da allora mi accuso...”
- Terminata l'accusa, si dice: “Mi accuso ancora di tutti i peccati che non ricordo e di quelli della vita passata, specialmente di quelli contro il (tal) Comandamento e la (tal) virtù, e di tutti chiedo umilmente perdono a Dio e a lei, padre, l'assoluzione e la penitenza se la merito.”
- Al momento dell'assoluzione, recitare, con fede, l'atto di dolore.



Invocazione allo Spirito Santo per prepararsi alla confessione

Discendi, Santo Spirito,
le nostre menti illumina;
del ciel la grazia accordaci
tu, Creator degli uomini.
Chiamato sei Paraclito
e dono dell'Altissimo,
sorgente limpidissima,
d'amore fiamma vivida
I sette doni mandaci,
onnipotente spirito;
le nostre labbra trepide
in te sapienza attingano.
I nostri sensi illumina,
fervor nei cuori infondici;
rinvigorisci l'anima
nei nostri corpi deboli.
Dal male tu ci libera,
serena pace affrettaci;
con te vogliamo vincere
ogni mortal pericolo.
Il Padre tu rivelaci
e il Figlio, l'Unigenito;
per sempre tutti credano
in te, divino Spirito. Amen.



Atto di dolore

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.