

## **ESAME DI COSCIENZA PRIMA DELLA CONFESIONE**

### **I dieci comandamenti**

Io sono il Signore Dio tuo:

1. Non avrai altro Dio fuori di me
2. Non nominare il nome di Dio invano
3. Ricordati di santificare le feste
4. Onora tuo padre e tua madre
5. Non uccidere
6. Non commettere atti impuri
7. Non rubare
8. Non dire il falso
9. Non desiderare la donna d'altri
10. Non desiderare la roba d'altri

### **I precetti della Chiesa**

1. Partecipa alla Messa la domenica e le altre feste comandate e rimani libero dalle occupazioni di lavoro
2. Confessa i tuoi peccati almeno una volta all'anno
3. Ricevi il sacramento dell'eucaristia almeno a Pasqua
4. In giorni stabiliti dalla Chiesa astieniti dal mangiare carne e osserva il digiuno
5. Sovvieni alle necessità della Chiesa

### **I sette vizi capitali**

1. Superbia
2. Avarizia
3. Lussuria
4. Ira
5. Gola
6. Invidia
7. Accidia

### **Il peccati che gridano al Cielo.**

1. Omicidio volontario
2. Peccato impuro contro natura
3. Oppressione dei poveri
4. Defraudare la mercede a chi lavora

### **Le virtù teologali**

1. Fede
2. Speranza
3. Carità

### **Le virtù cardinali**

1. Prudenza
2. Giustizia
3. Fortezza
4. Temperanza

### **Le opere di misericordia spirituale**

1. Consigliare i dubbiosi
2. Insegnare agli ignoranti
3. Ammonire i peccatori
4. Consolare gli afflitti
5. Perdonare le offese
6. Sopportare pazientemente le persone moleste
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti

### **Le opere di misericordia corporale**

1. Dar da mangiare agli affamati
2. Dar da bere agli assetati
3. Vestire gli ignudi
4. Alloggiare i senza tetto
5. Visitare gli infermi
6. Visitare i carcerati
7. Seppellire i morti

### **Gli ammonimenti della Parola di Dio**

“Dal di dentro, al cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo” (Marco, 7, 21-23).

“Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maledicenti, né rapaci, erediteranno il regno di Dio” (1 Cor. 6. 9-10).

“Ma per i vili e gli increduli, gli abbietti e gli omicidi, gli immorali, o fattucchieri, gli idolatri e per tutti i mentitori è riservato lo stagno ardente di fuoco e di zolfo. E' questa la seconda morte” (Ap 21, 8).

## **IL RITO DELLA CONFESSIONE**

1. Dopo esserti preparato con la preghiera e aver fatto l'esame di coscienza, ti presenti per fare la tua confessione. Il sacerdote ti accoglie invitandoti a fare il segno della croce:

**Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.**

Rispondi: **Amen.**

2. Il sacerdote ti esorta ad esporre con retta coscienza i tuoi peccati confidando nell'infinita misericordia di Dio:

**Il Signore che illumina con la fede i nostri cuori, ti dia una vera conoscenza dei tuoi peccati e della sua misericordia.**

Rispondi: **Amen.**

3. Incominci la tua confessione dicendo da quanto tempo non ti confessi e esponendo con semplicità, chiarezza, umiltà e brevità tutti i peccati mortali dall'ultima confessione e almeno alcuni peccati veniali.

4. Il sacerdote ti può rivolgere alcune domande e darti dei consigli adatti. Anche tu puoi chiedere dei suggerimenti per il tuo cammino spirituale o spiegazioni su alcune problematiche che non ti sono chiare.

5. Il Sacerdote ti esorta a recitare una preghiera che esprima il tuo pentimento. Potrai recitare una di queste preghiere:

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

**O Gesù di amore acceso  
non ti avessi mai offeso,  
o mio caro e buon Gesù  
con la tua santa grazia  
non ti voglio offendere più  
né mai più disgustarti,  
perché ti ama sopra ogni cosa.  
Gesù mio, misericordia.**

6. Il Sacerdote, dopo averti proposto la penitenza, ti dà l'assoluzione con queste parole:

**Dio, Padre di misericordia,  
che ha riconciliato a sé il mondo  
nella morte e risurrezione del suo Figlio,  
e ha effuso lo Spirito Santo  
per la remissione dei peccati,  
ti conceda, mediante il ministero della Chiesa,  
il perdono e la pace.**

**E io ti assolvo dai tuoi peccati  
Nel nome del Padre e del Figlio  
E dello Spirito Santo.**

Rispondi : **Amen.**

## **CORONCINA DELLA DIVINA MISERICORDIA**

(Si usa la corona del Santo Rosario)

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

Padre nostro – Ave Maria – Credo

### **Sui grani del Padre nostro si dice:**

Eterno Padre, io Ti offro il Corpo e il Sangue, L'Anima e la Divinità del Tuo dilettestimo Figlio e Signore nostro Gesù Cristo, in espiazione dei nostri peccati e di quelli del mondo intero.

### **Sui grani dell'Ave Maria si dice:**

Per la sua dolorosa Passione, abbi misericordia di noi e del mondo intero.

### **Alla fine della corona si dice tre volte:**

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale, abbi pietà di noi e del mondo intero.

### **Si dice una volta:**

O Sangue e Acqua, che scaturisci dal Cuore di Gesù come sorgente di misericordia per noi, confido in Te.

### **Si termina:**

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

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
raddrizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna. Amen

## MAGNIFICAT

L'anima mia magnifica il Signore  
E il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.  
Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente  
e Santo è il suo nome;  
di generazione in generazione la sua misericordia  
si stende su quelli che lo temono.  
Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
come aveva promesso ai nostri padri,  
ad Abramo e alla sua discendenza per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio e ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen

## **RINGRAZIAMENTO ALLA COMUNIONE**

**Anima di Cristo**, santificami.

Corpo di Cristo, salvami.

Sangue di Cristo, inebriami.

Acqua del costato di Cristo, lavami.

Passione di Cristo, confortami.

O buon Gesù, esaudiscimi.

Dentro le tue piaghe, nascondimi.

Non permettere che io mi separi da Te.

Dal nemico maligno, difendimi.

Nell'ora della mia morte, chiamami:

comandami di venire da Te,

perché ti lodi con i tuoi santi.

Nei secoli dei secoli. Amen.

## **SUPPLICA ALLA VERGINE MARIA**

("Memorare" di S. Bernardo)

**Ricordati**, o piissima Vergine Maria,  
non essersi mai udito al mondo  
che alcuno abbia ricorso al tuo patrocinio,  
implorato il tuo aiuto,  
chiesto la tua protezione  
e sia stato abbandonato.  
Animato da tale confidenza,  
a Te ricorro, o Madre, Vergine delle Vergini,  
a Te vengo e, peccatore contrito,  
innanzi a Te mi prostro.  
Non volere, o Madre del Verbo,  
disprezzare le mie preghiere,  
ma ascoltami propizia ed esaudiscimi. Amen



## **PREGHIERA QUOTIDIANA DI AFFIDAMENTO A MARIA**

Maria, madre di Gesù e Madre mia,  
in questo giorno, io piccolo figlio tuo,  
mi consacro totalmente a te,  
per vivere una vita santa,  
per essere tuo piccolo servo,  
perché tu, dolce Madre,  
possa contare sempre su di me,  
e io possa aiutarti a portare a compimento in me  
il disegno di amore  
che il Padre ha su ognuno di noi.  
Donami, o Madre di Gesù e Madre mia,  
la grazia di essere sempre fedele  
alla Chiesa e al Santo Padre  
e, unito a te, amare, adorare e servire  
il Signore Gesù.  
Amen.

**PREGHIERA A MARIA SANTISSIMA  
prima del riposo notturno**

“O Vergine, si fa tardi,  
tutto si addormenta sulla terra,  
è l'ora del riposo: non abbandonarmi !  
Metti la tua mano sui miei occhi  
Come una buona madre.  
Chiudili dolcemente alle cose di quaggiù.  
L'anima mia è stanca di affanni e di tristezze,  
la fatica che mi attende è qui a me vicina.  
Metti la tua mano sulla mia fronte,  
arresta il mio pensiero.  
Dolce sarà il mio riposo,  
se benedetto da te.  
Perché domani il tuo povero figlio  
Si desti più forte  
E riprenda allegramente  
Il peso del nuovo giorno.  
Metti la tua mano sul mio cuore.  
Lui solo vegli sempre e  
Ridica al suo Dio  
Un amore eterno.”

## **MEDITAZIONE SUI NOVISSIMI**

Vita breve, morte certa,  
del morir l'ora è incerta.  
Un'anima sola si ha,  
se si perde che ne sarà?

Se perdi il tempo che adesso hai,  
alla morte certo non l'avrai.  
Dio ti vede, Dio ti giudicherà,  
paradiso o inferno ti toccherà.

La via del cielo è stretta  
e pochi camminano per quella.  
Quella dell'inferno è larga  
e molti corrono per quella.

Se vuoi salvarti coi pochi,  
fai quello che fanno i pochi  
e che vorresti aver fatto in punto di morte.