

# La preghiera dell'abbandono

Padre mio,  
Io mi abbandono a te:  
fa' di me ciò che ti piace!  
Qualunque cosa tu faccia di me,  
ti ringrazio.

Sono pronto a tutto,  
accetto tutto,  
purché la tua volontà si compia in me  
e in tutte le tue creature.

Non desidero niente altro, mio Dio.  
Rimetto la mia anima  
nelle tue mani,  
te la dono, mio Dio,  
con tutto l'amore del mio cuore,  
perché ti amo.

Ed è per me un'esigenza d'amore  
il donarmi,  
il rimettermi nelle tue mani  
senza misura,  
con una confidenza infinita,  
poiché tu sei il Padre mio.

**Charles de Foucauld**



## *CONFESSIONE E' CONVERSIONE*

**Un sussidio per la preparazione al sacramento della  
riconciliazione**

*CENTRO MISSIONARIO P. DE FOUCAULD  
CUNEO*

## LA COSA PIU' IMPORTANTE

nel Sacramento della riconciliazione è che Cristo abbia un ruolo di primo piano nel sacramento,

PERCHE' il Sacramento non è solo un atto umano, ma è un atto divino.

PERCHE' il Sacramento è essenzialmente azione di Cristo.

## LA COSA PIU' IMPORTANTE

nel Sacramento della riconciliazione

*NON* sono i nostri peccati

*NON* neppure il nostro pentimento

*NON* l'accusa

*NON* il confessore che accoglie l'accusa

## MA L'INCONTRARSI CON CRISTO. RICEVERE BENE IL SACRAMENTO

### significa:

- incontrarsi veramente con Cristo
- essere toccati dalla sua potenza guaritrice
- tornare al Padre accompagnati da Cristo
- essere riconciliati al Padre per mezzo di Cristo
- essere ricreati dalla vitalità dello Spirito Santo

## LA NOSTRA RESPONSABILITA'

nel sacramento è racchiusa tutta in una parola:

## CONVERSIONE

### PERCHE'

- è solo questo che opera la rottura col male
- è solo questo che esprime la buona volontà dell'uomo
- è solo questo che Gesù chiede all'uomo
- è solo questo infatti **lo** scopo supremo dell'incarnazione, passione e morte di Cristo questo il dono più straordinario di Dio all'uomo.

### CONVERSIONE:

Quando Cristo si presenta al mondo riassume così il suo messaggio: *"il tempo è compiuto il regno di Dio è vicino convertitevi! e credete al Vangelo". MC. 1, 15*

E' questo che Gesù ribadisce nella sua vita pubblica: *"non sono venuto per chiamare i giusti ma i peccatori" MT.9,13*

E' questo che Gesù sottolinea quando trasmette la sua missione ai dodici:

*"Pace a voi! come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi: ricevete lo Spirito Santo: a chi rimetterete i peccati saranno rimessi, a chi non li rimetterete non saranno rimessi" GV.20,21*

### CONVERSIONE:

### DI DOVE COMINCIARE

## DISORDINI

- dove c'è un disordine mettere ordine con la forza di Cristo

## PIAGHE

- dove il disordine ha fatto piaga curare la piaga, con la forza di Cristo

## RESPONSABILITA' TRADITE

- dove c'è una responsabilità tradita, ripararla con la forza di Cristo.

## TIENI PRESENTE

NON: "mi pento e lui mi perdona"

MA: "lui mi ama e mi perdona sempre, perciò mi pento".

E' sempre Cristo che deve essere al centro del Sacramento. L'amore di Cristo che rivela e attua il perdono di Dio: questo è il Sacramento.

Prova a "leggere" il Sacramento in una di queste pagine:

Lc. 7, 36~50 Lc.15, 11-32 Mt.18; 21-35 Lc.19, 1-10

Gv. 8, 1-11.

## CONVERSIONE: SEI SEGNI DI UNA CONVERSIONE AUTENTICA

• **CONCRETEZZA:** una conversione aerea non è una conversione, deve partire da cose molto reali e concrete

• **COSTANZA:** senza il segno della costanza la conversione non è seria

**RADICALITA':** una conversione che gioca con i compromessi non può chiamarsi conversione

**AMORE:** la conversione deve essere una risposta di amore a Dio deve scaturire dall'amore non dal timore

• **CON LA FORZA DI CRISTO:** la conversione deve poggiare sulla forza che viene da Cristo, non sulla nostra forza soltanto

• **VOLONTA' DI RIPARAZIONE:** se la conversione è seria il bisogno di riparare al male fatto è impellente.

## IN CONCRETO CHE COSA FARE ?

### - TOGLI LE MASCHERE

scendi nell'intimo della tua coscienza, entra in contatto con la tua realtà di peccato, senza scoraggiarti, pregando, implorando luce.

Solo pregando molto potrai essere schietto e non perderai la pace,

- **PRECISA A TE STESSO IL TUO MALE** Non perderti nei dettagli ma va diritto a ciò che in te è disordine e piaga. Va' diritto alle tue responsabilità manca te, Va' alle cose più gravi e lascia da parte le mancanze secondarie,

### - INTERROGA CRISTO

sulla tua riparazione: senza riparazione non c'è volontà seria di lotta e di distacco dal male.

### - PREVENIRE E' IMPORTANTE

E' importante come riparare: interroga nella preghiera Cristo sui mezzi più idonei per te per staccarti dal male e per essere costante nella lotta.

- **GETTATI AI PIEDI DI CRISTO** facendo al sacerdote una confessione schietta e umile come la faresti a Cristo.

- **POI APRI IL CUORE ALLA GRATITUDINE E ALLA GIOIA:** dopo il perdono di Dio custodi sci con cura la gioia della tua purificazione. Donati alla preghiera e alla carità con molto impegno.

- **DA' MOLTO SPAZIO** prima - durante e dopo il Sacramento alla lettura della Parola di Dio. Leggi e rileggi la passione del Signore.

**SCEGLI UNA PAROLA DI VITA** che sigilli il ricordo della riconciliazione avvenuta.

### **INGENUITA' DA EVITARE**

**Non attendere** effetti miracolistici dal Sacramento. Normalmente una guarigione spirituale è molto differente da una guarigione fisica; la guarigione spirituale è una forza che Cristo infonde nella tua vita, forza che non ti esime mai dalla collaborazione.

**Non credere** che ricevuto il Sacramento con fede la lotta sia finita. La conversione non è un atto automatico. Normalmente solo se preghi con metodo e costanza e in modo proporzionato ai tuoi problemi la tua conversione avrà la garanzia di serietà.

**Non credere** che la liberazione di Cristo dal male ti renderà immune dai riflessi del male

Normalmente solo se saprai organizzare una valida difesa alla tua debolezza attraverso un programma di vita pratico, intelligente e concreto, la tua conversione starà in piedi e progredirà.

**Non credere** che la conversione sia un fatto chiuso, limitato nel tempo.

Normalmente la conversione è solo l'inizio di un cammino nella fedeltà a Dio. Chi non è deciso a crescere nella sua conversione è destinato a regredire.

**Non dire** che fatto il Sacramento con diligenza è tutto fatto. No. Questo è magia. Non è tutto fatto ma comincia tutto. Comincia tutto ma con possibilità nuove, con mezzi nuovi più potenti di lotta. Devi capire che il Sacramento è una realtà di fede che ti tocca realmente e ti cambia realmente. L'opera del Sacramento non la vedrai subito ma scatterà al momento giusto, forse in modo stranissimo: dopo un incontro, un libro, una testimonianza, un'ispirazione, una gioia, una pena ... tutti mezzi con cui lo Spirito al momento giusto lavorerà in te per svegliarti, per ricordarti gli impegni, per stimolarti.

**Non attenderti** un incontro sensibile con Cristo nel Sacramento.

E' un incontro reale ma nella fede, è normale che tu non senta niente. Qualche volta però è anche sensibile questo incontro: allora ringrazia Cristo di cuore, ma non attendere che sia toccata la tua sensibilità. L'incontro di fede con Cristo toccherà la tua volontà: lo sperimenterai al momento giusto se hai fatto tutta la tua parte nel ricevere il Sacramento.

**Prima di confessare** i tuoi peccati, confessa un'altra cosa più importante. Confessa l'amore di Dio per te! Mettiti con tenerezza di fronte al Padre e dà sfogo alla riconoscenza: confessa la bontà di Dio per te, mettiti di fronte al suo amore con molta profondità: se non ti accorgi del suo amore di dove farai partire il tuo pentimento.

**Confessa la tua** fede nella potenza guaritrice di Cristo. Esprimi a Cristo la tua fede. Grida la tua fede a Cristo come il cieco di Gerico, come il lebbroso.

**Confessa la tua** speranza nello Spirito Santo. Dichiarala allo Spirito che spera in lui, che ti fidi di lui, che ti abbandoni in lui, che non avrai paura del dopo confessione.

**Se credi**, accompagna la confessione dell'amore del Padre col salmo 102 (Benedici il Signore anima mia), la confessione della potenza del Figlio col salmo 129 (Dal profondo a te grido), la confessione della speranza nello Spirito col salmo 50 (Pietà di me o Dio).

## **METODO PRATICO**

### **per un buon esame di coscienza**

#### **MALI DELLA VOLONTA' DEBOLE**

##### **Pigrizia:**

Qual è il dovere che trascuri di più?

Qual è il rimprovero che ti fanno con più frequenza sul lavoro, a scuola o in casa?

Hai un orario nell'alzarti al mattino?

Sai troncare una conversazione piacevole o uno spettacolo alla T.V. quando il dovere esige altro da te?

Qual è il dovere che trascuri e che fa maggiore danno a te e agli altri?

##### **Gola:**

Parli sovente del cibo? Ti lamenti con frequenza? Hai una regola nel mangiare o nel bere? Sai dire di no davanti a un cibo che non ti fa bene o ti attira? Sei padrone della gola quanto ai dolci o all'alcool? Di che cibo sei schiavo? Hai l'abitudine di fare una rinuncia volontaria ad ogni pasto?

##### **Sensualità:**

Sai controllare i pensieri sensuali?

Sei padrone dei tuoi occhi?

Sai dire di no ad uno spettacolo sensuale?

Sai trattenerti da ogni lettura sensuale?

Comandi ai tuoi istinti?

**Sei libero** dalla masturbazione? Lo sai che questo male, con la schiettezza e la preghiera, lo puoi estirpare completamente?

Hai il coraggio di confessarti con chiarezza al sacerdote nel campo della castità?

Partecipi a discorsi osceni? Qualcuno ha ricevuto danno dalla tua debolezza?

Non sei colpevole di nessun scandalo?

## PER I FIDANZATI

Hai il coraggio di impegnarti in una vita limpida e generosa perché il vostro amore non sia **egoista** ma puro e generoso? Lo sai che il fidanzamento è tempo privilegiato per crescere nell'amore e se non fai questo tu rovini il progetto di Dio su di te e sull'altro?

Lotti perché la tua volontà sia **libera** dalla sensualità

Usi i mezzi necessari per il tuo autocontrollo?

Ti istruisci sui doveri che ti attenderanno nella vita matrimoniale'?

Ti rendi conto che i fidanzati devono provare la loro fedeltà assoluta e se cadi nella sensualità metti le basi per l'infedeltà del tuo matrimonio.

## MALI NELLA CAPACITA' RIFLESSIVA

### Orgoglio:

Ti offendi con facilità?

Se ti hanno offeso, conservi a lungo il rancore?

Parli sovente di te stesso?

Ti rinfacciano sovente che non ascolti nessuno? Che nessuno ti può **correggere**? O comandare? **Chiedi** consiglio nelle decisioni importanti?

Hai paura che si parli male di te?

### Menzogna:

Parli sovente senza controllo? Ti succede di mentire per salvarti o per far bella figura? Dici cose false alle persone? Hai l'abitudine di parlare alle spalle del prossimo?

Hai fatto danni gravi al prossimo con la tua lingua?

### Leggerezza:

Giudichi gli altri con facilità? Ti succede di insultare?

Di offendere il prossimo? Sai tacere quando devi tacere?

Prendi decisioni impulsive?

## MALI NELLA CAPACITA' AFFETTIVA

### Durezza:

Hai il cuore duro verso i tuoi genitori?

Sei duro nelle parole? Sei sgarbato? Ringrazi dei sacrifici che fanno?

Sai rispettare chi è debole? In casa trascuri qualcuno? Hai rispetto per i vecchi? Non deridi mai chi ha difetti fisici?

Hai rispetto per i poveri? Nutri dei rancori?

Ti vendichi con facilità?

### Antipatie:

Classifichi facilmente le persone,?

Fai qualcosa per reagire alle antipatie?

Fai delle ingiustizie verso certi compagni di scuola e di lavoro?

### Contese:

Litighi con facilità? Cerchi di aver sempre ragione? Sai tacere in una contesa che si profila ingiusta?

Dopo una contesa sai accettare qualcosa di vero che ti ha ferito?

## **Pretese:**

Ti succede di attenderti di essere riverito? consultato?  
lodato? Ti offendi con facilità?  
Sei sospettoso?  
Sei invidioso?  
Sai ridere dietro le tue pretese?

*Avevo fame  
e mi avete dato da mangiare  
Avevo sete e mi avete dato da bere*

## **Ti interessi dei poveri?**

Hai l'abitudine di dare una parte del tuo guadagno ai poveri?  
Quanto dai?  
Hai il coraggio di decidere di dare ai poveri almeno il denaro  
che sprechi?  
Hai l'abitudine allo spreco? Disprezzi il povero?  
Ti interessi dei malati?

## **MALI SOCIALI**

Fai qualcosa per gli emarginati?  
Conosci qualche vecchio abbandonato, fai qualcosa?  
Prendi parte in qualche modo alla campagna della fame nel  
mondo?  
Che cosa fai per la miseria del terzo mondo?  
Quando puoi aiutare qualcuno hai l'abitudine di mettere in  
evidenza quello che hai fatto?  
Ti presti per aiutare le persone senza istruzione che hanno  
bisogno d'aiuto?

Fai qualcosa per i drogati?

Dai il tuo appoggio alla lotta contro la violenza, contro  
l'aborto, contro la immoralità?

Prendi parte in modo giusto alle giuste rivendicazioni  
sociali?

Fai qualcosa contro le ingiustizie?

Dai il tuo appoggio ai movimenti che lottano per la giustizia,  
per la difesa dei diritti dell'uomo, per i perseguitati politici?

## **O**

*Non ti è chiesto di risolvere questi enormi problemi, ma per  
ognuno di essi tu sei  
chiamato in causa Per fare la tua parte.*

*Chiedi luce e generosità allo Spirito Santo.*

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



Dal Diario di Santa Faustina Kowalska -

Oggi il Signore mi ha detto:  
«Figlia, quando ti accosti alla santa confessione,  
a questa sorgente della Mia Misericordia,  
scendono sempre sulla tua anima il Mio Sangue ed Acqua,  
che uscirono dal Mio Cuore e nobilitano la tua anima.

Ogni volta che vai alla santa confessione  
immergiti tutta nella Mia Misericordia con grande fiducia,  
in modo che io possa versare sulla tua anima  
l'abbondanza delle Mie grazie.

Quando vai alla confessione,  
sappi che Io stesso ti aspetto in confessionale,  
Mi copro soltanto dietro il sacerdote,  
ma sono Io che opero nell'anima.  
Lì la miseria dell'anima s'incontra col Dio della  
Misericordia.  
Dì alle anime che da questa sorgente della Misericordia  
possono attingere le grazie

unicamente col recipiente della fiducia.  
Se la loro fiducia sarà grande,  
la Mia generosità non avrà limiti.  
I rivoli della Mia grazia inondano le anime umili.

I superbi sono sempre nell'indigenza e nella miseria,  
poiché la Mia grazia si allontana da loro  
e va verso le anime umili».