

SETTORE GIOVANI AC – DIOCESI DI ROMA
SCHEMA PER UN ATTO PENITENZIALE PERSONALE
da fare il Venerdì Santo o in un altro giorno della Settimana Santa

Prepara davanti a te: la Bibbia, un Crocifisso, una candela accesa.

Ascolta il canto: “Come un prodigio”

ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO

Leggi, medita e prega questo passo (leggilo dalla Bibbia!):

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani (12,1-2.9-18)

Vi esorto, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto. La carità non abbia finzioni: fuggite il male con orrore, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nello zelo; siate invece ferventi nello spirito, servite il Signore. Siate lieti nella speranza, forti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera, solleciti per le necessità dei fratelli, premurosi nell'ospitalità. Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non aspirate a cose troppo alte, piegatevi invece a quelle umili. Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi. Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. Se possibile, per quanto questo dipende da voi, vivete in pace con tutti.

In alternativa puoi leggere:

Esodo 20,2-17 Deuteronomio 5,6-21

Isaia 58, 9b-14

Matteo 5,3-16 Matteo 22,35-39

1^{ma} Pietro 4,8 1^{ma} Corinzi 12,31-13,1-13

ESAME DI COSCIENZA

Alla luce del passo biblico pregato, fai il tuo esame di coscienza. Ricorda di verificarti sui tre versanti del comandamento del Signore: amore di Dio, amore del prossimo, amore di se stessi.

Consiste nell'interrogarsi sul male commesso e il bene omissso (sul bene che avrei potuto fare e non ho fatto) verso Dio, il prossimo e se stessi. L'esame di coscienza parte però dalla lode che sale a Dio dal nostro cuore per i suoi doni e per le grazie che ci ha concesso. Ricorda: solo il cuore che sa lodare sa chiedere perdono e sa perdonare.

Nei confronti di Dio:

Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?

Partecipo alla Messa la domenica?

Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?

Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?

Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?

Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?

Mi ribello davanti ai disegni di Dio?

Pretendo che egli compia la mia volontà?

Nei confronti del prossimo:

So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?
Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi? Sono invidioso, collerico, parziale?
Ho cura dei poveri e dei malati?
Sono onesto e giusto con tutti?
Alimento la “cultura dello scarto”?
Ho istigato altri a fare il male?
Come vivo le responsabilità educative verso i figli?
Onoro e rispetto i miei genitori?
Ho rifiutato la vita appena concepita?
Ho spento il dono della vita? Ho aiutato a farlo?
Rispetto l'ambiente?

Nei confronti di sé:

Sono un po' mondano e un po' credente?
Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?
Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni? Come uso il mio tempo?
Sono pigro? Voglio essere servito?
Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
Medito vendette, nutro rancori?
Sono mite, umile, costruttore di pace?

ADORAZIONE DELLA CROCE E ATTO DI LODE A CRISTO

Prendi il crocifisso e rendi grazie a Cristo che per sollevarci dal peccato e donarci la vita divina ha dato per noi la vita. Poi prega questo passo di un antico inno alla Croce:

Salve, o Croce, unica speranza!
In questo tempo di Passione
ai fedeli accresci la grazia
e ai peccatori cancella le colpe.

ATTO PENITENZIALE

Fai il tuo atto penitenziale chiedendo a Dio un sincero e perfetto dolore del peccato. Chiedi anche di distaccare il cuore da ogni forma di peccato. Concludi con la preghiera del Confesso:

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.

PADRE NOSTRO

Affida la tua vita al Padre con le parole che Cristo ci ha insegnato:

Padre nostro...

ORAZIONE CONCLUSIVA

Assisti e proteggi sempre, Signore, questa tua famiglia
che ha posto in te ogni speranza,
perché liberata dalla corruzione del peccato,

resti fedele all'impegno del Battesimo
e ottenga in premio l'eredità eterna.
Per Cristo nostro Signore. Amen

Benediciamo il Signore. Rendiamo grazie a Dio.

PREGHIERA A MARIA

Affidiamoci all'intercessione materna di Maria:

Ave, Maria...

Maria Madre di Dio	prega per noi
Rifugio dei peccatori	prega per noi
Consolatrice degli afflitti	prega per noi
Aiuto dei cristiani	prega per noi