



Diocesi di Prato
Ufficio Catechistico Diocesano



QUARESIMA 2026

**SUSSIDIO DIOCESANO
PER LE CATECHISTE E I CATECHISTI**

CARISSIME CATECHISTE, CARISSIMI CATECHISTI,

il primo giorno di Quaresima, quando il sacerdote pone le ceneri sul nostro capo, sentiamo delle parole che sono il programma della Quaresima: “convertitevi e credete nel Vangelo”.

«Convertirsi - diceva Benedetto XVI nell’udienza del mercoledì delle ceneri del 2010 - significa cambiare direzione nel cammino della vita: non, però, con un piccolo aggiustamento, ma con una vera e propria inversione di marcia. Conversione è andare controcorrente, dove la “corrente” è lo stile di vita superficiale, incoerente ed illusorio, che spesso ci trascina, ci domina e ci rende schiavi del male o comunque prigionieri della mediocrità morale». Per cambiare direzione abbiamo bisogno di liberarci di tutto quello che ci impedisce di camminare liberamente e speditamente, quello cioè che in qualche modo ci invita e in qualche modo ci costringe ad andare in una direzione opposta a quella indicata da Cristo: abbiamo bisogno, cioè, di liberarci dal peccato. Diceva S. Giovanni Paolo II il mercoledì delle ceneri del 2000: «l’itinerario della conversione conduce a riconciliarsi con Dio».

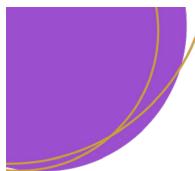
Per questo la Quaresima è il momento favorevole per cambiare rotta e dirigerci decisamente verso Cristo. Diceva Benedetto XVI nell’udienza citata: «con la conversione si punta alla misura alta della vita cristiana, ci si affida al Vangelo vivente e personale, che è Cristo Gesù. È la sua persona la meta finale e il senso profondo della conversione, è lui la via sulla quale tutti sono chiamati a camminare nella vita, lasciandosi illuminare dalla sua luce e sostenere dalla sua forza che muove i nostri passi. In tal modo la conversione manifesta il suo volto più splendido e affascinante: non è una semplice decisione morale, che rettifica la nostra condotta di vita, ma è una scelta di fede, che ci coinvolge interamente nella comunione intima con la persona viva e concreta di Gesù». Una scelta che deve continuare perché «convertirsi non è questione di un momento o di un periodo dell’anno, è impegno che dura tutta la vita» (Francesco, omelia del 28 marzo 2014); in questo modo il percorso penitenziale di conversione in Quaresima diventa «segno sacramentale della nostra conversione» (colletta della I domenica di Quaresima), cioè modello per la conversione continua della nostra vita, per cui ogni giorno riconosciamo che quello è il momento favorevole di salvezza, ogni giorno cresciamo nell’amore e nella fiducia in Cristo, ogni giorno impariamo a vivere e ad abbandonarci alla volontà del Padre.

Alla luce di tutto questo abbiamo pensato di dedicare il sussidio di Quaresima alla confessio-ne, perché questo sacramento è il momento più alto e decisivo della nostra conversione.

Per voi, catechisti, a cui è affidato il fondamentale compito di aiutare i ragazzi a comprendere il valore penitenziale della Quaresima e del suo cammino di conversione, è questo sussidio, perché vi dia alcuni elementi che vi possano aiutare con i vostri ragazzi.

È anche un aiuto diretto a tutti, perché tutti abbiamo bisogno di conversione: se non ci convertiamo noi per primi, difficilmente potremo aiutare gli altri.





IL PECCATO

Per una vera conversione bisogna partire dalla consapevolezza del nostro bisogno di convertirci, cioè dal prendere coscienza che non siamo perfetti (o che dire “in fondo, non sono poi così tanto male” è un vano giustificarsi) ma che dobbiamo cambiare la direzione della nostra vita, una vita che a volte segue più le logiche del mondo che la persona di Cristo. Si tratta cioè di lasciare qualcosa per scegliere decisamente il Signore. Diceva infatti S. Giovanni Paolo II nella *Dominum et Vivificantem*, 31 «La conversione richiede la convinzione del peccato, contiene in sé il giudizio interiore della coscienza, e questo, essendo una verifica dell’azione dello Spirito di verità nell’intimo dell’uomo, diventa nello stesso tempo il nuovo inizio dell’elargizione della grazia e dell’amore».

«Riconoscere il proprio peccato, anzi riconoscersi peccatori, capaci di peccato e portati al peccato, è il principio indispensabile del ritorno a Dio» dice S. Giovanni Paolo II nella *Reconciliatio et Paenitentia*, 13.

CONTRO DI TE,
CONTRO TE SOLO HO PECCATO,
QUELLO CHE È MALE AI TUOI OCCHI,
IO L’HO FATTO
SAL 50,6

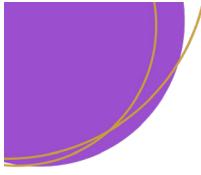
Ma cos’è il peccato?

S. Agostino dice che è «una parola, un atto o un desiderio contrari alla Legge eterna» (*Contra Faustum manichaeum*, 22, 27), il Catechismo della Chiesa Cattolica lo definisce come «una mancanza contro la ragione, la verità, la retta coscienza; è una trasgressione in ordine all’amore vero, verso Dio e verso il prossimo, a causa di un perverso attaccamento a certi beni» (1849), «un’offesa a Dio ... [che] si erge contro l’amore di Dio per noi e allontana da lui i nostri cuori ... una disobbedienza, una ribellione contro Dio, a causa della volontà di diventare “come Dio” (Gn 3,5)» (1850). S. Agostino sintetizza dicendo che è «amore di sé fino al disprezzo di Dio» (*De civitate Dei*, 14, 28).

Possiamo quindi dire che il peccato è un’azione volontaria che in qualche modo disobeisce alla volontà di Dio per la ricerca della propria affermazione fino ad arrivare al rifiuto di Dio.

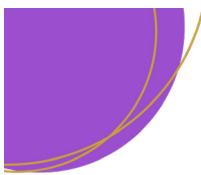
Bisogna però fare attenzione a non pensare al peccato semplicemente come un’infrazione di alcune leggi o regole che il Signore ci ha dato o che la Chiesa ha stabilito. Il peccato, infatti, va ben al di là di questo: è una decisione che io prendo riguardo al mio rapporto con Dio, una decisione che ha come base il mio disinteresse o addirittura il mio rifiuto di ciò che Dio ha creato per me e della sua redenzione. Non riguarda tanto il piano della legalità quanto quello della relazione con Dio e con la sua opera di salvezza.

Per questo non possiamo parlare del peccato come di un errore o una disattenzione: il peccato è invece un’azione volontaria in cui io scelgo liberamente di non seguire il piano di Dio, di dire a Dio “non mi interessa ciò che tu hai fatto e continui a fare per me”.



LA TENTAZIONE

La tentazione è una provocazione al male. Questa non costituisce necessariamente un peccato per chi viene tentato, anzi propriamente la tentazione non è un peccato. Infatti, dice S. Tommaso che «la tentazione, come provocazione al male, è sempre una colpa per chi tenta. Ma per chi viene tentato propriamente non lo è, a meno che non ne resti in qualche modo turbato ... Quindi per il fatto che il tentato si lascia trascinare al male dal tentatore cade nella colpa» (Somma teologica I, 48, 5, ad 3). Detto in altri termini: quando c'è una tentazione, chi tenta commette sempre un peccato (se la tentazione viene da un'altra persona), ma chi è tentato lo commette solo nella misura in cui segue la tentazione. Se invece vi resiste, non solo non commette peccato, ma addirittura si fortifica perché trova in Dio la forza per resistere al male e compiere il bene.



IL SENSO DEL PECCATO

Per capire la necessità della nostra conversione è essenziale fare una riflessione sul senso del peccato perché da questo dipende la necessità e la sincerità della nostra richiesta di perdono.

Ognuno di noi è peccatore (cfr. Rm 3,23), ma non tutti si riconoscono tali, cioè non tutti riconoscono di aver bisogno di essere perdonati. Questa “mancanza” nasce dalla perdita nella nostra coscienza (e nella coscienza collettiva) del “senso del peccato”, cioè di quella capacità, dice S. Giovanni Paolo II (*Reconciliatio et Paenitentia*, 18), di percepire i «fermenti di morte che sono contenuti nel peccato» e la «sensibilità e capacità di percezione anche per individuare tali fermenti nelle mille forme assunte dal peccato, nei mille volti sotto i quali esso si presenta». Si tratta cioè della percezione reale e concreta della gravità del peccato e dei modi nei quali il peccato e la tentazione si possono manifestare. È pertanto chiaro che dal senso del peccato nasce l'odio che dobbiamo avere per il peccato stesso e la forza di “fuggirlo con orrore” (cfr. Rm 12,9).

È importante riflettere su questo perché, come denunciano i pontefici a cominciare da Pio XII, la perdita del senso del peccato è il «peccato del secolo» (in *Reconciliatio et Paenitentia*, 18).

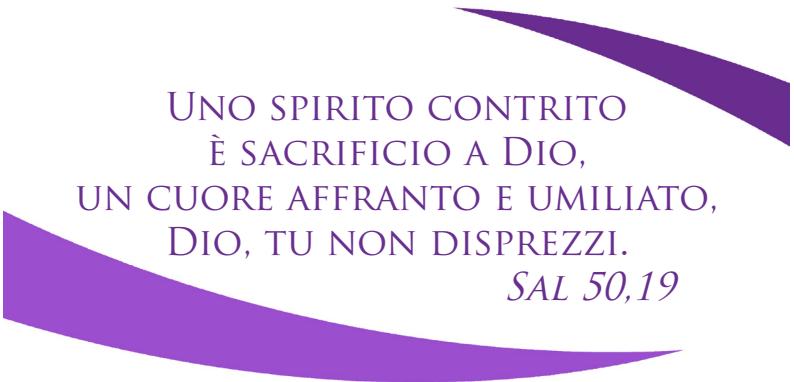


IL PECCATO
SEGNA
IL FALLIMENTO
RADICALE
DELL'UOMO,
LA RIBELLIONE A
DIO CHE È
LA VITA,
UN ESTINGUERE
LO SPIRITO

S. PAOLO VI

Da dove nasce il senso del peccato? Nasce dal nostro rapporto con Dio come Creatore e Padre: nel momento in cui il rapporto con Dio viene meno, arrivando in certi casi anche a negare Dio stesso, allora viene meno anche il senso del peccato. «Se il peccato è l'interruzione del rapporto filiale con Dio per portare la propria esistenza fuori dell'obbedienza a lui, allora peccare non è soltanto negare Dio; peccare è anche vivere come se egli non esistesse, è cancellarlo dal proprio quotidiano» (S. Giovanni Paolo II, *Reconciliatio et Paenitentia*, 18). Da queste parole si capisce che la negazione di Dio può avvenire sia in senso ateistico (negazione dell'esistenza di Dio) sia in senso "secolaristico" (in cui non viene negata esplicitamente l'esistenza di Dio ma si conduce la propria vita, sia privatamente che socialmente, senza alcun riferimento alla Trascendenza, cioè come se Dio non esistesse).

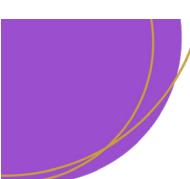
La negazione di Dio, allora, è la causa prima della perdita del senso del peccato, da cui ne



UNO SPIRITO CONTRITO
È SACRIFICIO A DIO,
UN CUORE AFFRANTO E UMILIATO,
DIO, TU NON DISPREZZI.
SAL 50,19

derivano altre che si trovano nella coscienza morale di ogni uomo, come per esempio dare alla "società" ogni responsabilità per le azioni umane (per cui in fondo "è sempre colpa degli altri" o "della società"), negare l'esistenza di una norma morale che regola gli atti indipendentemente dalle circostanze o ancora vedere il peccato come una semplice trasgressione senza nessun riferimento a Colui che viene offeso.

«È vano, quindi, sperare che prenda consistenza un senso del peccato nei confronti dell'uomo e dei valori umani, se manca il senso dell'offesa commessa contro Dio, cioè il senso vero del peccato», dice S. Giovanni Paolo II (*Reconciliatio et Paenitentia*, 18). Quale, allora, il rimedio per riuscire a recuperare e far recuperare il senso del peccato? «Restituire alla coscienza il senso di Dio, della sua misericordia, della gratuità dei suoi doni, perché possa riconoscere la gravità del peccato, che mette l'uomo contro il suo Creatore» (S. Giovanni Paolo II, Udienza del 25 agosto 1999).



LA MISERICORDIA DI DIO

Recuperando il senso del peccato come offesa fatta a Dio, ci rendiamo conto che l'unica cosa che ci permette di superare il peccato, cioè di distruggerlo in noi e di portarci quindi ad essere uomini nuovi (in altre parole a conversione) è la misericordia di Dio.

È quanto "succede" al figliol prodigo della parola: dopo aver sperperato tutti i suoi averi, dopo aver perso il rapporto vitale con il padre e aver buttato via la propria dignità di figlio, «rientrò in se stesso» (Lc 15,17), cioè prende coscienza della propria situazione, non più accecato

dalle ricchezze e con la coscienza non più obnubilata dal peccato. Dice S. Agostino, «Se rientrò in se stesso, vuol dire che prima era uscito fuori di se stesso. Poiché era caduto lontano da sé ed era uscito fuori di sé, per tornare da Colui dal quale si era allontanato cadendo fuori di se stesso egli ritorna prima in se stesso» (discorso 96, 2.2). A questo punto la misericordia di Dio si mostra in tutta la sua infinita ampiezza: il padre misericordioso, «commosso corse incontro al figlio, gli si gettò al collo e lo baciò» (Lc 15,20). Egli non si limita a riprenderlo nuovamente in casa, ma lo accoglie nella gioia di una comunione ricomposta, facendolo passare dalla morte alla vita. La felicità del padre non nasce semplicemente dall'affetto paterno, ma nasce più in profondità dalla consapevolezza che è tornata in vita ed è stata ritrovata la dignità del figlio.

«La parabola del figiol prodigo esprime in modo semplice, ma profondo, la realtà della conversione. Questa è la più concreta espressione dell'opera dell'amore e della presenza della misericordia nel mondo umano. Il significato vero e proprio della misericordia non consiste soltanto nello sguardo, fosse pure il più penetrante e compassionevole, rivolto verso il male morale, fisico o materiale: la misericordia si manifesta nel suo aspetto vero e proprio quando rivaluta, promuove e trae il bene da tutte le forme di male esistenti nel mondo e nell'uomo», dice S. Giovanni Paolo II (*Dives in misericordia*, 6).

IL PERDONO

La misericordia di Dio non rimane un vano sentimento, ma trova una sua concretizzazione nel perdono che Dio ci offre.

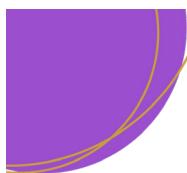
La vicenda dell'adultera mostra la misericordia di Dio e il suo perdono in maniera evidente e luminosa. Quando a Gesù conducono una donna adultera, rea di lapidazione, Cristo vede il desiderio di conversione della donna e in base a questo può elargire il segno più visibile della sua misericordia: il perdono. «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata? ... Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più» (Gv 8,10-11).

Dice Papa Francesco in *Misericordia et Misera*, 2: «niente di quanto un peccatore pentito pone dinanzi alla misericordia di Dio può rimanere senza l'abbraccio del suo perdono. [La misericordia] rimane sempre un atto di gratuità del Padre celeste, un amore incondizionato e immeritato. ... La misericordia è questa azione concreta dell'amore che, perdonando, trasforma e cambia la vita». La misericordia di Dio e il suo perdono appaiono quindi in maniera evidente come il primo atto, gratuito, della nostra conversione.

NON C'È
PASSATO COSÌ
ROVINATO, NON
C'È STORIA COSÌ
COMPROMESSA
CHE NON
POSSA ESSERE
TOCCATA DALLA
MISERICORDIA

PAPA LEONE XIV





IL SACRAMENTO DELLA PENITENZA

Se vogliamo essere oggetto della misericordia di Dio e se vogliamo che la nostra conversione sia autentica, momento essenziale e imprescindibile è il sacramento della Penitenza.

Questo sacramento riceve molti nomi, ognuno dei quali esprime un aspetto del sacramento. Nel Catechismo della Chiesa Cattolica vengono indicati e spiegati:

1423 È chiamato sacramento della **Conversione** poiché realizza sacramentalmente l'appello di Gesù alla conversione, il cammino di ritorno al Padre da cui ci si è allontanati con il peccato.

È chiamato sacramento della **Penitenza** poiché consacra un cammino personale ed ecclesiale di conversione, di pentimento e di soddisfazione del cristiano peccatore.

1424 È chiamato sacramento della **Confessione** poiché l'accusa, la confessione dei peccati davanti al sacerdote è un elemento essenziale di questo sacramento. In un senso profondo esso è anche una "confessione", riconoscimento e lode della santità di Dio e della sua misericordia verso l'uomo peccatore.

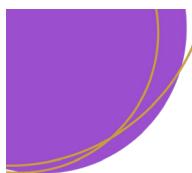
È chiamato sacramento del **Perdono** poiché, attraverso l'assoluzione sacramentale del sacerdote, Dio accorda al penitente « il perdono e la pace.

È chiamato sacramento della **Riconciliazione** perché dona al peccatore l'amore di Dio che riconcilia: «Lasciatevi riconciliare con Dio» (2 Cor 5,20). Colui che vive dell'amore misericordioso di Dio è pronto a rispondere all'invito del Signore: «Va' prima a riconciliarti con il tuo fratello» (Mt 5,24).

Dice S. Pietro negli Atti degli Apostoli: «Dio ha adempiuto ciò che aveva annunziato per bocca di tutti i profeti, che cioè il suo Cristo sarebbe morto. Pentitevi dunque e cambiate vita, perché siano cancellati i vostri peccati» (At 3,18-19). La nostra conversione, quindi, segue il perdono dei peccati, e il sacramento della Penitenza, che rende "visibile" tutto ciò, «reinserisce l'uomo nel contesto salvifico dell'alleanza e lo riapre alla vita trinitaria, che è dialogo di grazia, circolazione di amore, dono e accoglienza dello Spirito Santo» (S. Giovanni Paolo II, Udienza del 15 settembre 1999).

Questa rinascita dell'uomo nel seno della Trinità comporta anche una rinascita nel seno della Chiesa. In questo contesto si comprende una dimensione che intrinsecamente caratterizza il sacramento della Penitenza: la riconciliazione. Questo aspetto ripara non solo quella rottura che il peccato crea nei confronti di Dio, ma ripara anche i germi di divisione nell'anima della persona stessa e nei rapporti con i fratelli. Il sacramento della Riconciliazione è per Cristo una festa (cfr. Lc 15) in cui non solo si offre il perdono e la riconciliazione al peccatore pentito, ma allo stesso tempo questi doni sono fonte di gioia per tutti: la grazia, se accolta con libero consenso, conduce ad assaporare la dolcezza di una piena riconciliazione.

«Purtroppo anche nell'esistenza redenta esiste la possibilità di peccare nuovamente, e ciò esige una continua vigilanza. Inoltre, anche dopo il perdono, restano i 'residui del peccato' che vanno rimossi e combattuti attraverso un programma penitenziale di più forte impegno nel bene. ... La conversione diventa così un cammino permanente, in cui il mistero della riconciliazione attuato nel sacramento si pone come punto di arrivo e punto di partenza» (S. Giovanni Paolo II, Udienza del 22 settembre 1999).



COME CONFESSARSI

Questo capitolo è tratto liberamente da una conferenza di S.E. Mons. Krzysztof Jozef Nykiel, Reggente della Penitenzieria Apostolica, nel III Seminario sulla Confessione (24-25 ottobre 2024) dal titolo: «Come (non) confessarsi. Accortezze e suggerimenti per una buona confessione».

La prima disposizione necessaria per fare una buona confessione è la fiducia nell'amore misericordioso di Dio e la sincerità del cuore, così come evitare ogni sorta di diplomazia e di scalarezza, perché per accedere alla grazia serve la vera contrizione del cuore e un animo pentito e umiliato. Allo stesso modo non si deve aver paura di avvicinarsi al Signore nel suo tribunale di misericordia, perché egli sa capire e perdonare: il Suo nome è misericordia.

Bisogna sempre ricordare inoltre che la confessione è un sacramento, cioè un segno efficace della grazia di Dio attraverso il quale viene ad ogni uomo elargita la salvezza per mezzo della Chiesa e non un semplice colloquio con una persona saggia, un confronto o una richiesta di consigli. Come diceva S. Josemaría Escrivá de Balaguer, «La confessione sacramentale non è un dialogo umano, ma un colloquio divino» (È Gesù che passa, 78). Dice il Catechismo della Chiesa Cattolica (1446) che «Cristo ha istituito il sacramento della Penitenza per tutti i membri peccatori della sua Chiesa, in primo luogo per coloro che, dopo il Battesimo, sono caduti in peccato grave e hanno così perduto la grazia battesimale e inflitto una ferita alla comunione ecclesiale. A costoro il sacramento della Penitenza offre una nuova possibilità di convertirsi e di recuperare la grazia della giustificazione».

Data questa disposizione fondamentale, per chi si accosta al sacramento della Riconciliazione i vari catechismi, testi religiosi e devonzionali indicano cinque passi:

1. Esame di coscienza
2. Contrizione
3. Ferma intenzione di non peccare più
4. Confessione dei peccati
5. Soddisfazione

Questi cinque passi non sono un mero schema da seguire, ma indicano quelle disposizioni e condizioni necessarie per accostarsi al sacramento con cuore libero e sereno, senza timore e vincendo quell'ansia e quell'imbarazzo che a volte si presentano quando ci si accosta a questo sacramento.



ESAME DI COSCIENZA

«L'esame di coscienza ... educa a guardare con sincerità alla propria esistenza, a confrontarla con la verità del Vangelo e a valutarla con parametri non soltanto umani, ma mutuati dalla divina Rivelazione» (Benedetto XVI, Discorso ai partecipanti al Corso promosso dalla Penitenzieria Apostolica, 25 marzo 2011).

L'esame di coscienza è il primo passo per la confessione: ci aiuta a riflettere onestamente sulla nostra vita considerando pensieri, parole, opere e omissioni. Ci aiuta inoltre a comprendere la verità della nostra relazione con Dio e con il prossimo.

Per fare un buon esame di coscienza è necessario innanzitutto pregare, cioè mettersi alla presenza di Dio chiedendo che ci doni la luce per vedere e comprendere secondo il suo cuore.

Per esaminare poi la nostra coscienza, usare degli strumenti pratici non è sbagliato, ma anzi aiuta a non lasciar spazio al dubbio di aver lasciato delle zone inesplorate. Come strumenti pratici esistono diversi “metodi” per fare l’esame di coscienza: uno di questi è quello di confrontare la coscienza esaminando i dieci comandamenti del Decalogo. Un altro metodo consiste nell’esaminare come abbiamo adempiuto ai nostri doveri verso Dio e verso gli altri. Un metodo utile per l’esame di coscienza è quello di esaminare le virtù cristiane e le virtù umane.

Nell’esame di coscienza dobbiamo chiedere al Signore di saper mettere a fuoco tutti i peccati mortali, che devono essere confessati, ma è utile considerare anche quelli veniali.

CONTRIZIONE

«Tra gli atti del penitente, la contrizione occupa il primo posto. Essa è “il dolore dell’animo e la riprovazione del peccato commesso, accompagnati dal proposito di non peccare più in avvenire”» (CCC 1451). Questo dolore nasce dal prendere coscienza della bruttura del peccato commesso e particolarmente dalla considerazione di Chi ho offeso con il mio peccato e delle ferite che ho inferto alla Chiesa.

Esistono due tipi di dolore per i peccati: la contrizione e l’attritione:

CCC 1452 Quando proviene dall’amore di Dio amato sopra ogni cosa, la contrizione è detta “perfetta” (contrizione di carità). Tale contrizione rimette le colpe veniali; ottiene anche il perdono dei peccati mortali, qualora comporti la ferma risoluzione di ricorrere, appena possibile, alla confessione sacramentale.

CCC 1453 La contrizione detta “imperfetta” (o “attritione”) è, anch’essa, un dono di Dio, un impulso dello Spirito Santo. Nasce dalla considerazione della bruttura del peccato o dal timore della dannazione eterna e delle altre pene la cui minaccia incombe sul peccatore (contrizione da timore). Quando la coscienza viene così scossa, può aver inizio un’evoluzione interiore che sarà portata a compimento, sotto l’azione della grazia, dall’assoluzione sacramentale. Da sola, tuttavia, la contrizione imperfetta non ottiene il perdono dei peccati gravi, ma dispone a riceverlo nel sacramento della Penitenza.

Un sincero dolore dei peccati, perfetto o imperfetto, è condizione indispensabile per la validità del sacramento.

FERMA INTENZIONE DI NON PECCARE PIÙ

La conseguenza logica del dolore dei peccati è la ferma intenzione di non commetterne più.

NON È IL PECCATORE
CHE TORNA A DIO
PER CHIEDERGLI
PERDONO, MA È DIO
CHE CORRE DIETRO
AL PECCATORE E LO
FA RITORNARE A LUI

S. GIOVANNI MARIA
VIANNEY



Senza questa intenzione di correggersi non ci può essere un vero pentimento. Oltre ai peccati, comprende anche la volontà di «fuggire le occasioni prossime di peccato».

La ferma volontà di non peccare più è necessaria a tal punto che se una persona confessa un peccato grave, ma con l'intenzione di commetterlo di nuovo, la confessione non è valida. Un discorso diverso, invece, è ricadere nello stesso peccato per debolezza o fragilità: in questo caso la confessione è valida perché l'importante è che, al momento della confessione, abbiamo l'intenzione di non commettere più i peccati di cui stiamo chiedendo perdono.

L'intenzione di non peccare più ci permette di avanzare nella vita spirituale: se la confessione si conclude con questo fermo proposito, allora diventa uno strumento efficace nel nostro cammino verso la santità.

CONFESSONE DEI PECCATI

«L'accusa dei peccati non è soltanto un momento di pretesa autoliberazione psicologica o di necessità umana di rivelarsi nella propria condizione di colpa. L'accusa dei peccati è principalmente gesto che in qualche modo entra a far parte del contesto liturgico e sacramentale della Penitenza e ne condivide le caratteristiche, la dignità e l'efficacia» (S. Giovanni Paolo II, Udienza del 21 marzo 1984).

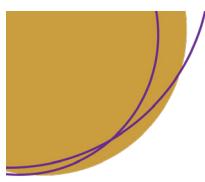
Nella confessione è necessario menzionare tutti i peccati gravi commessi (indicandone il numero e le caratteristiche che aggravano o cambiano la natura del peccato) dall'ultima confessione ben fatta ed è conveniente accusarsi anche di quelli veniali. Non si tratta di elencare meccanicamente i peccati, ma di un «dialogo religioso, nel quale si esprimono i motivi per cui Dio in Cristo non dovrebbe accoglierci - ed ecco il rivelare i peccati commessi - ma con la certezza che Egli ci accoglie e ci rinnova per benevolenza sua e per la sua capacità di ri-crearci. Il peccatore, in tal modo, non solo si conosce quasi per induzione, ma si conosce a modo di riverbero; quando si vede come Dio stesso lo vede nel Signore Gesù; quando si accetta perché Dio stesso nel Signore Gesù lo accetta e lo rende "creatura nuova" (Gal 6, 15). Il "giudizio" divino si svela per ciò che è: la gratuità del perdono» (S. Giovanni Paolo II, Udienza del 21 marzo 1984).

Infine, dobbiamo ricordare sempre di non tacere nulla in confessione cedendo alla vergogna: non c'è nulla che Dio non sappia e non c'è nulla che Dio non voglia perdonare. Il confessore non penserà mai male del penitente, anche se questi confessasse un peccato molto grave o vergognoso: al contrario, loderà il Signore e il coraggio che Dio ha dato al penitente per non tacere nulla.

SODDISFAZIONE

Una volta confessati i nostri peccati, il sacerdote ci darà qualche consiglio, dopodiché ci indicherà la penitenza che dobbiamo fare e che consiste solitamente «nella preghiera, in un'offerta, nelle opere di misericordia, nel servizio del prossimo, in privazioni volontarie, in sacrifici, e soprattutto nella paziente accettazione della croce che dobbiamo portare» (CCC 1460) e ci darà l'assoluzione.

La penitenza non è una punizione ma un modo di cooperare con la grazia per riparare il male causato. Infatti, «il peccato ferisce e indebolisce il peccatore stesso, come anche le sue relazioni con Dio e con il prossimo. ... Risollevato dal peccato [con l'assoluzione], il peccatore deve ancora recuperare la piena salute spirituale. Deve dunque fare qualcosa di più per riparare le proprie colpe: deve "soddisfare" in maniera adeguata o "espiare" i suoi peccati. Questa soddisfazione si chiama anche "penitenza"» (CCC 1459).



ATTIVITÀ PER LA QUARESIMA

Questa seconda parte del nostro sussidio è dedicata a un'attività da proporre ai nostri ragazzi per la Quaresima. Si tratta di un percorso che, attraverso la testimonianza di alcuni santi o di persone che hanno vissuto come santi, ci fa capire la bellezza e la santità di una vita tesa continuamente alla conversione per essere sempre più uniti a Dio.

Presenteremo quindi sette santi, uno per ogni domenica di Quaresima più un settimo per il giorno di Pasqua. Si tratta di un percorso che ci vuole condurre dal deserto di una vita lontana da Dio al giardino di una vita piena di Dio e della sua grazia.

Per ogni santo, quindi, presenteremo innanzitutto la vita: la sua carta d'identità come cittadino del Cielo e poche righe in cui si riassume l'essenza della sua vita (in ogni carta di identità, però, c'è anche un QR-code che rimanda alla vita completa del santo, per chi vuole saperne di più).

Dopo, verrà presentato uno scritto del santo o una testimonianza su di lui in cui si comprende il percorso personale di conversione e l'attenzione verso la conversione del prossimo.

Proponiamo che questo percorso diventi anche l'attività di questa Quaresima. Si potrà disporre in chiesa un tabellone con l'immagine che riportiamo in seguito: in questa immagine si trova una grande scala che ci porta dal deserto alla cima di una montagna su cui troneggia la tomba vuota di Cristo risorto e vivo: è il nostro percorso di conversione. Per salire questa scala non siamo soli perché Dio ha predisposto i santi come sostegno e modello di vita: per questo, sui muri di contenimento a destra e a sinistra si potrà scrivere il motto del santo (che trovate nella Carta di Identità) nello stesso ordine con il quale sono presentati in questo sussidio.

	SANTO	TEMA DEL MOTTO
1	S. Carlo Acutis	In cosa consiste la conversione
2	S. Domenico Savio	La ferma decisione di diventare santi
3	S. Piergiorgio Frassati	Nella confessione si trova la forza per la santità
4	Antonietta Meo	La preghiera semplice per mantenersi senza peccato
5	Manuel Foderà	Aiutare Gesù a convertire le persone
6	S. Teresa di Gesù Bambino	La gioia per la conversione dei peccatori
7	David Buggi	Se siamo con Dio, la nostra felicità è eterna



S. CARLO ACUTIS

Cognome	Acutis
Nome	Carlo
Nato a	Londra (Regno Unito)
il	3 maggio 1991
Morto a	Monza
il	12 ottobre 2006
La Chiesa lo ricorda il	12 ottobre 2006
Stato civile	Adoratore dell'Eucaristia
Professione	Influencer di Dio
Segni particolari	Sempre allegro e attento al prossimo



Carlo nacque il 3 maggio 1991 e morì di leucemia fulminante il 12 ottobre 2006, a soli quindici anni. Era un ragazzo normale: andava a scuola, giocava, amava la tecnologia ... ma seppe unire tutto alla sua profonda fede.

Fin da giovane mostrò grande devozione: quotidianamente partecipava alla S. Messa e faceva adorazione eucaristica, e pregava il Rosario ogni giorno. Amava aiutare gli altri ed era generoso con i poveri e i più bisognosi: la carità e l'attenzione verso il prossimo erano parte integrante della sua vita.

Con la sua testimonianza, pur avendo vissuto poco, divenne per molti un esempio: una vita ordinaria, ma vissuta con Cristo al centro, ci porta alla beatitudine eterna, dimostrando che anche nella quotidianità semplice si può toccare il Cielo.

Carlo ha coltivato l'amore per Dio e per i fratelli attraverso mezzi semplici, alla portata di tutti: la santa Messa quotidiana, la preghiera, specialmente l'Adorazione eucaristica. Carlo diceva: «Davanti al sole ci si abbronzza. Davanti all'Eucaristia si diventa santi!», e ancora: «La tristezza è lo sguardo rivolto verso sé stessi, la felicità è lo sguardo rivolto verso Dio. La conversione non è altro che spostare lo sguardo dal basso verso l'Alto, basta un semplice movimento degli occhi». Un'altra cosa essenziale era la Confessione frequente. Carlo ha scritto: «L'unica cosa che dobbiamo temere veramente è il peccato»; e si meravigliava perché – sono sempre parole sue – «gli uomini si preoccupano tanto della bellezza del proprio corpo e non si preoccupano della bellezza della propria anima».

Dall'omelia di Leone XIV per la canonizzazione di S. Carlo Acutis

Diceva Carlo che la conversione non è altro che un processo di sottrazione meno io per lasciare spazio a Dio: questa è stata la battaglia con se stesso. Diceva: «Che giova all'uomo vincere mille battaglie se poi non è capace di vincere se stesso con le proprie corrotte passioni?»

Da una testimonianza di Antonia Salzano, madre di S. Carlo Acutis

S. DOMENICO SAVIO

Cognome	Savio
Nome	Domenico
Nato a	Riva presso Chieri (To)
il	2 aprile 1842
Morto a	Mondonio (At)
il	9 marzo 1857
La Chiesa lo ricorda il	9 marzo
Stato civile	Figlio dell'Oratorio di don Bosco
Professione	Gigante dello spirito
Segni particolari	Deciso da sempre a diventare santo



Domenico era un ragazzo come tanti, figlio di gente semplice, ma fin da piccolo mostrò un grande amore per Dio. A dodici anni incontrò S. Giovanni Bosco, che divenne il suo educatore all'Oratorio di Valdocco. Don Bosco rimase colpito dal suo desiderio sincero di diventare santo non con cose straordinarie, ma facendo bene il suo dovere di ogni giorno. A don Bosco disse: «Io sono la stoffa, lei ne sia il sarto. Mi prenda con lei e farà un bell'abito per il Signore», detta per indicare che voleva gli si indicasse la via della santità. Il giorno della sua prima comunione scrisse questi propositi, che saranno il programma di tutta la sua vita: 1. Mi confesserò molto sovente e farò la comunione tutte le volte che il confessore mi darà licenza. 2. Voglio santificare i giorni festivi. 3. I miei amici saranno Gesù e Maria. 4. La morte, ma non peccati.

Un giorno [all'oratorio] udì dal pulpito questa massima: «Giovani, se volete perseverare nella via del cielo, vi si raccomandano tre cose: accostatevi spesso al sacramento della confessione, frequentate la santa comunione, sceglietevi un confessore cui osiate aprire il vostro cuore, ma non cangiatelo senza necessità». Cominciò egli a scegliersi un confessore, che tenne regolarmente tutto il tempo che dimorò tra noi e a confessarsi ogni quindici giorni, poi ogni otto giorni, comunicandosi colla medesima frequenza. Il confessore osservò il grande profitto che faceva nelle cose di spirito.

Diceva: «Il confessore è il medico dell'anima [...] Ho piena fiducia nel confessore che con paterna bontà e sollecitudine si adopera per il bene dell'anima mia; né io vedo in me alcun male che egli non possa guarire». E anche: «Se ho qualche pena in cuore vo dal confessore, che mi consiglia secondo la volontà di Dio; giacché Gesù Cristo ha detto che la voce del confessore per noi è come la voce di Dio». A un compagno, appena arrivato all'Oratorio, diceva: «Sappi che noi qui facciamo consistere la santità nello stare molto allegri». Procuriamo «soltanto di evitare il peccato, come un grande nemico che ci ruba la grazia di Dio e la pace del cuore, di adempiere esattamente i nostri doveri».

Da "Vita del giovanetto Savio Domenico" di S. Giovanni Bosco

S. PIERGIORGIO FRASSATI

Cognome	Frassati
Nome	Piergiorgio
Nato a	Torino
il	6 aprile 1901
Morto a	Torino
il	4 luglio 1925
La Chiesa lo ricorda il	4 luglio
Stato civile	Innamorato di Dio
Professione	Tipo losco
Segni particolari	Difende la fede senza paura



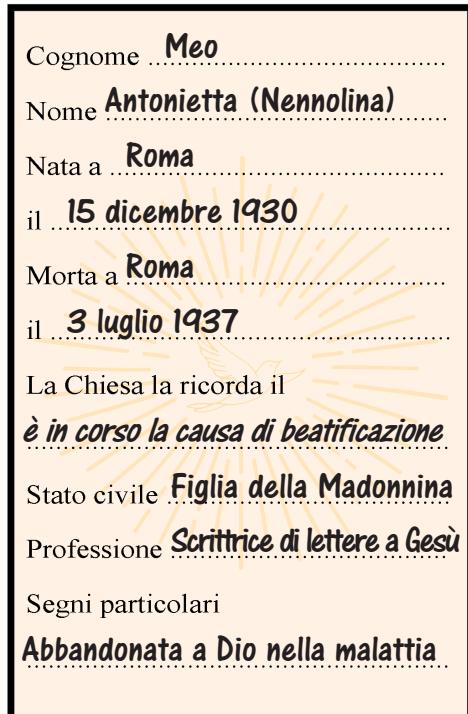
Nasce nel 1901 a Torino in una famiglia della ricca borghesia. In un periodo in cui Torino inizia un accentuato sviluppo imprenditoriale, Piergiorgio entra in contatto con le difficoltà e la povertà degli operai: durante il liceo comincia a frequentare le Opere di san Vincenzo. Amico di tutti, esprime sempre una fiducia illimitata e completa in Dio e nella Provvidenza ed affronta le situazioni difficili con impegno, ma con serenità e letizia. Si iscrive a diverse congregazioni e associazioni cattoliche, si accosta con frequenza alla comunione, aderisce alla «Crociata Eucaristica» e frequenta la Congregazione Mariana. Fonda con i suoi amici più cari una «società» allegra che viene denominata «Tipi loschi», giovani attenti ad aiutarsi nella vita interiore e nell’assistenza degli ultimi. Muore di poliomielite fulminante il 4 luglio 1925.

C’è qualcosa, però, relativo a questo giovane carismatico che poche persone conoscono: amava confessarsi. Aveva bisogno di farlo.

Racconta al Wohar in *Finding Frassati: And Following His Path to Holiness* che un giorno, p. Righini stava andando a celebrare la Messa quando Piergiorgio andò da lui e gli chiese se «poteva avere il piacere di confessarsi». Preso alla sprovvista, ma volendo aiutare Piergiorgio, il sacerdote si guardò intorno per vedere se c’era una chiesa nelle vicinanze. Nel classico stile di Frassati, il ragazzo disse: «Non è necessario, mi confesserò qui per strada». Frassati si tolse il cappello, fece il Segno della Croce e iniziò a confessarsi. Se p. Righini era distratto dai rumori della strada, Frassati sembrava non curarsi di quello che lo circondava, e «subito dopo se ne andò via soddisfatto e felice». Sua sorella, Luciana Frassati, nel suo libro *Mio Fratello Pier Giorgio* afferma che il giovane voleva accostarsi a Dio più frequentemente possibile per purificare la sua anima, e cercava aiuto e consigli dal suo confessore per poter vivere in modo più profondo la vita cristiana. «Possedendo la pace del Signore, per lui era più facile soffrire, compiere sacrifici, affrontare il silenzio quotidiano in casa e le difficili prove di carità all'esterno».

Dal sito www.aleteia.org

ANTONIETTA MEO



Cognome **Meo**
Nome **Antonietta (Nennolina)**
Nata a **Roma**
il **15 dicembre 1930**
Morta a **Roma**
il **3 luglio 1937**
La Chiesa la ricorda il
è in corso la causa di beatificazione
Stato civile **Figlia della Madonnina**
Professione **Scrittrice di lettere a Gesù**
Segni particolari
Abbandonata a Dio nella malattia



Motto **Caro Gesù, io ti voglio
tanto bene**



Il Custode delle Chiavi
San Pietro



“Ciao Madonnina cara!”. Con la naturalezza dei bambini, così Antonietta Meo si rivolge alla Madonna, che lei chiama la Mammina di Gesù. Nennolina, come la chiamano i suoi familiari, è una bambina vivace, con occhi vispi e un caschetto di capelli scuri. Con la famiglia ogni giorno recita il Rosario e assiste alla Santa Messa, ma ha anche una gran voglia di giocare e cantare. Un giorno le scoprono un osteosarcoma, un tumore osseo maligno che la porterà prima all’amputazione della gamba e poi alla morte prima dei sette anni. Tanto tempo negli ospedali, tanto dolore, ma anche una grande eredità: Nennolina ha lasciato un diario e più di cento letterine rivolte a Gesù, Maria e Dio Padre che rivelano una vita di unione mistica straordinaria. Nell’ultima letterina dice: “Caro Gesù, di’ alla Madonnina che l’amo tanto e voglio starle vicina”.

«Caro Gesù Eucaristia, ti voglio tanto bene ma oggi ho detto una bugia e vorrei essere perdonata e te lo chiedo con tutto il cuore perché io sento un grande dolore»;
«Caro Gesù, fammi morire prima che possa commettere un peccato mortale almeno potrò venire in paradiso nella gloria degli angeli e dei santi»; «Caro Gesù bambino, mi pento con tutto il cuore del capriccio che ho fatto e ti chiedo perdono con tutto il cuore e domani farò tanti piccoli sacrifici per riparare». Un giorno è seduta accanto alla mamma e dice: «Brutto non voglio darti retta vorresti che disobbedissi alla mamma no io voglio essere buona» - e la mamma: «Che hai?» - e lei: «Il demonio mi dice vai a giocare con l’acqua, ma io voglio obbedirti e voglio così far piacere a Gesù e alla Madonnina». Sono parole semplici, quelle di Antonietta, che ripetono con una freschezza e un’intensità uniche verità evidenti ma antiche. Sono parole tenere, quelle di Antonietta, voce di tutti i bambini, che attirano l’attenzione del Cristo e che svelano la loro dote fondamentale, quella della fiducia destinata a diventare emblema dei figli di Dio. Antonietta si abbandona a Dio Padre, vedendolo come una sorgente d’amore da cui attinge una forza vitale per crescere nell’amore e sperare quando il male l’aggredisce.

Dal sito www.scrutatio.it

MAUEL FODERÀ

Cognome	Foderà
Nome	Manuel
Nato a	Calatafimi Segesta (Tp)
il	21 giugno 2001
Morto a	Calatafimi Segesta (Tp)
il	20 luglio 2010
La Chiesa lo ricorda il	è in corso la causa di beatificazione
Stato civile	Figlio amato di Maria
Professione	Guerriero della luce
Segni particolari	Cuore invaso dal suo amico Gesù



Nasce a Calatafimi (Tp) il 21 giugno 2001, terzo figlio di una famiglia cristiana. A quattro anni scopre di avere un tumore maligno con pressoché nessuna possibilità di guarigione: verrà operato e nei cinque anni seguenti si sottoporrà a venti cicli di chemioterapia. A sei anni riceve la prima Comunione e l'anno dopo la Cresima. Ogni volta che riceveva la Comunione, si distendeva per terra ai piedi del Tabernacolo come segno di penitenza. Era il momento in cui entrava in colloquio con Gesù. Il 20 luglio 2010, il suo ultimo giorno sulla terra, Manuel, disteso sul letto, teneva stretta la Corona del Rosario tra le mani. Fu celebrata la Santa Messa nella sua camera.

Dopo aver ricevuto la Comunione con un filo di voce disse: «Ho finito» ed emise il suo ultimo Respiro. Pochi istanti dopo il “Guerriero della Luce” contemplava la Vera e Unica Luce.

«Gesù mi ha proclamato “Guerriero della Luce” per vincere il male e le tenebre del mondo», diceva Manuel. Ed era un guerriero accompagnando Gesù nelle sue sofferenze: un giorno, per esempio, Manuel si rifiuta di prendere l'antidolorifico perché, confida alla madre, «Gesù ha bisogno della mia sofferenza di oggi per salvare le anime».

Quando la chemio gli provoca la caduta dei capelli, per lui tra le ferite più dolorose, suor Antonella chiede a Manuel: «Se Gesù ti dicesse che ha bisogno dei tuoi capelli per la conversione dei cuori “duri”, come li chiami tu, cosa risponderesti?». Manuel non ci pensa nemmeno un secondo: «Al mio Amico non si dice mai di no. Se Gesù ha bisogno dei miei capelli perché deve fare qualche magia, io glieli dono volentieri». E poi scrive: «Gesù, ti regalo i miei capelli con il cuore. Così trasformerai i miei capelli in polverina magica e li darai a tanti bambini e a tante persone che hanno il cuore duro».

Sarà così anche verso la fine della sua vita: quando i medici si accorgono di due masse tumorali in testa, Manuel rivelerà ai suoi cari «un dono grande che Gesù gli aveva fatto: due spine della sua corona» donategli da Cristo per la salvezza delle anime.

Da “Manuel”, di Valerio Bocci e “Il chicco di grano” di Costanza Signorelli

S. TERESA DI GESÙ BAMBINO

Cognome	Martin
Nome	Marie-Françoise Thérèse
Nata a	Alençon (Francia)
il	2 gennaio 1873
Morta a	Lisieux (Francia)
il	30 settembre 1897
La Chiesa la ricorda il	1º ottobre
Stato civile	Sposa di Gesù
Professione	Missionaria in Clausura
Segni particolari	Amore nel cuore della Chiesa



È l'ultima dei nove figli (ne sopravvivono cinque) nati dai Santi Luigi Martin e Zelia Guérin. Dopo un'infanzia felice, a quindici anni ottiene il permesso di entrare nel Carmelo, dove passerà gli anni della sua vita: qui prenderà il nome di Teresa di Gesù Bambino e del Volto santo. Al centro del suo cammino vi è la cosiddetta "Piccola Via", che consiste nell'affidarsi totalmente all'amore misericordioso di Dio e nel vivere con amore le piccole cose della vita quotidiana. Donna semplice, non vive eventi straordinari come estasi o miracoli, conosce l'aridità nella preghiera e le incomprensioni, ma niente le toglie la serena allegria e la pace che le colmano il cuore. Muore nel Carmelo a ventiquattro anni per tubercolosi, promettendo che avrebbe passato il suo Cielo a fare del bene sulla terra

Intesi parlare d'un grande criminale, che era stato condannato a morte per dei delitti orribili: tutto faceva prevedere ch'egli morisse nell'impenitenza. Volli a qualunque costo impedirgli di cadere nell'inferno: ... consapevole che da me stessa non potevo nulla, offrissi al buon Dio tutti i meriti infiniti di Nostro Signore, i tesori della santa Chiesa, [feci] dire una Messa secondo la mia intenzione ... Sentivo in fondo al cuore la certezza che i desideri nostri sarebbero stati appagati; ma, per darmi coraggio e continuare a pregare per i peccatori, dissi al buon Dio che ero sicura del suo perdono ... e che avrei creduto ciò anche se quegli non si fosse confessato e non avesse dato segno di pentimento ... Leggendo le notizie sul Pranzini, il giorno seguente alla sua esecuzione capitale, ... le mie lacrime tradirono la mia emozione: Pranzini non si era confessato, era salito sul patibolo e stava per passare la testa nel lugubre foro, quando a un tratto, preso da una ispirazione subitanea, si volta, afferra un Crocifisso che il sacerdote gli presentava, e bacia per tre volte le piaghe divine! Poi l'anima sua va a ricevere la sentenza misericordiosa di Colui che dice: «Ci sarà più gioia in Cielo per un solo peccatore il quale faccia penitenza che per novantanove giusti i quali non ne hanno bisogno...».

Da "Storia di un'anima", 135

DAVID BUGGI

Cognome	Buggi
Nome	David
Nato a	Aosta
il	6 novembre 1999
Morto a	Roma
il	18 giugno 2017
La Chiesa lo ricorda il	è un testimone della fede
Stato civile	Amante della Verità
Professione	Dispensatore di felicità
Segni particolari	Vincitore dopo una dura lotta



David era un giovane come tanti: andava a scuola, faceva sport, amava la vita, era curioso e intelligente. Frequentava la parrocchia, aveva una formazione cattolica e stava cercando il “vero senso della vita”, la Verità attraverso la fede.

All’età di sedici anni gli viene diagnosticato un tumore maligno alle ossa. Il male progredisce rapidamente: metastasi al polmone, dolori forti, sofferenza continua. Nonostante la paura, il dolore, la fragilità, David attraversa la prova con una fede matura, trovando nella preghiera e nella fiducia in Dio una nuova consapevolezza. Raccontò lui stesso che, in un momento di profonda crisi, decise di “affidare la malattia a Dio” e di vivere le sue sofferenze come offerta. Per David, quell’anno di malattia fu “l’anno più bello della sua vita”.

«Una sera in ospedale incomincio ad essere turbato e allora prendo il Rosario e comincio a pregare; ed inizio subito a sentire un’emozione bellissima che mi irradia nel cuore, un’emozione molto, molto potente: più prego più diventa forte perché diventa viva. Era un’emozione concreta come può essere la felicità, la tristezza, ... ma completamente nuova, mai provata prima e bellissima: come sentirsi innamorati, al settimo cielo, ma di un amore vivo, concreto. Fino a che non scoppio a piangere senza riuscire a fermarmi mentre mi tornano in testa quelle parole: “Affida la tua malattia a Dio”. E qui il Signore viene di nuovo a sconvolgermi perché, finito il Rosario, ... passo dall’essere sicuro di non affidare la mia malattia a Dio, all’essere estremamente convinto che fosse l’unica cosa che io volessi fare. Capii in un istante che tutti i miei progetti, tutta la mia voglia di controllare la mia vita, erano soltanto un remare contro: il Signore mi stava mostrando come la mia vita non rispondeva alla mia volontà, ma alla Sua. Da quel momento, io ho vissuto letteralmente l’anno più bello della mia vita». Dopo quell’esperienza in ospedale inizia ad andare a messa tutti i giorni, a ricevere l’Eucaristia quotidianamente e «a prenderla in modo sano, essendomi confessato prima se avevo commesso un peccato di cui sentivo la gravità».

Da “Il chicco di grano” di Costanza Signorelli

O MARIA,
MADRE DI MISERICORDIA,
VEGLIA SU TUTTI
PERCHÈ NON VENGA RESA VANA LA CROCE DI CRISTO,
PERCHÈ L'UOMO NON SMARRISCA LA VIA DEL BENE,
NON PERDA LA COSCIENZA DEL PECCATO,
CRESCA NELLA SPERANZA IN DIO
“RICCO DI MISERICORDIA”,
COMPIA LIBERAMENTE LE OPERE BUONE
DA LUI PREDISPONTE
E SIA COSÌ CON TUTTA LA VITA
“A LODE DELLA SUA GLORIA”.

S. GIOVANNI PAOLO II