



# Quando e come Confessarmi?

## Anzitutto, che cos'è il Sacramento della Confessione?

Il Sacramento della Confessione (o della Penitenza oppure della Riconciliazione) è la celebrazione dell'amore misericordioso di Dio, che ci dona, nella potenza dello Spirito Santo, il perdono dei nostri peccati, per mezzo di Cristo morto e risorto, il quale, mediante il ministero della Chiesa, ci riconcilia con Dio e con i fratelli.

Confessarsi significa quindi:

◆ Porsi in ascolto della Parola di Dio e riconoscere il proprio peccato.

◆ Celebrare l'Amore misericordioso di Dio Padre, che:

○ rimette i nostri peccati, lavandoceli con il Sangue del Suo Figlio;

○ ci comunica la sua stessa vita divina (grazia sacramentale);

○ ci riconcilia con Lui e fra di noi, ricostruendo il nostro legame di fratellanza universale;

○ accoglie e feconda il nostro impegno personale di continua conversione inaugurata dal Battesimo

e scandita dalle esigenze della Celebrazione Eucaristica;

○ apre il nostro cuore pentito al soffio dello Spirito Santo, che porta verso la giustizia, la carità, la libertà, la vita e la gioia.

◆ “Quando noi andiamo a confessarci delle nostre debolezze, dei nostri peccati, andiamo a chiedere il perdono di Gesù, ma andiamo pure a rinnovare il Battesimo con questo perdono. E questo è bello, è come festeggiare il giorno del Battesimo in ogni Confessione. Pertanto la Confessione non è una seduta in una sala di tortura, ma è una festa. La Confessione è per i battezzati! Per tenere pulita la veste bianca della nostra dignità cristiana!” (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 13-11-2013).

## Chi ha istituito tale Sacramento?

L'ha istituito Gesù Cristo, quando la sera di Pasqua si mostrò ai suoi Apostoli e disse loro: “Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno

rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi” (Gv 20, 22-23).

### Perché bisogna confessarsi?

Perché ogni cristiano, dopo il Battesimo, commette peccati.

Afferma PAPA FRANCESCO: “Andare a confessarsi non è andare alla tintoria perché ti tolgono una macchia”, bensì è “andare a incontrare il Padre, che riconcilia, che perdona e che fa festa” (Omelia, Santa Marta, 23-1-2015).

E in altra occasione: “Il perdono di Dio è efficace perché crea ciò che dice, non nasconde il peccato, lo distrugge, lo cancella, lo cancella dalla radice, non come fanno in tintoria quando portiamo un abito a levare la macchia: Dio cancella il nostro peccato, dalla radice, tutto” (Catechesi del Mercoledì 30-03-2016).

### E chi dice di essere senza peccato?

◆ O è un bugiardo, perché “Se diciamo che siamo senza peccato, inganniamo noi stessi e la verità non è in noi” (IGv 1,8);

◆ o è un cieco: più si è lontani da Dio-Luce, meno si vede...;

◆ o fa, bugiardo, Dio, in quanto Dio, nella Bibbia, dice che il più “giusto pecca sette volte al giorno” (Proverbi 24,16).

Pertanto, “se diciamo che non abbiamo peccato, facciamo di Lui un bugiardo e la Sua parola non è in noi” (IGv 1,10).

### Quando si commette un peccato?

◆ Quando si disobbedisce a Dio, al suo amore, alla sua legge data a noi, tramite Cristo, per indicarci il buon cammino verso la nostra piena felicità e la perfetta realizzazione del nostro essere: la santità. “Quello che è male ai tuoi occhi, io l’ho fatto” (Salmo 51,6).

◆ In particolare, si prende coscienza del proprio peccato alla luce di Cristo. È Cristo infatti, con la sua Parola e con la sua Morte-Risurrezione, che svela pienamente all’uomo il proprio peccato, e la gravità di esso.

### In che senso il peccato offende Dio?

◆ Il peccato offende Dio nel senso che:

○ ferisce o distrugge l’uomo che Dio ha creato e che ama;

○ incrina o rompe il dialogo di Dio con l’uomo;

○ rifiuta la Sua Parola (Legge, insegnamenti...) che è il vero bene dell’uomo;

○ offende Dio non tanto nel Suo onore, quanto nel Suo Amore, di Creatore e di Padre.



## Quando e come Confessarmi?

◆ Soprattutto il peccato è causa della morte di Cristo, Figlio diletto del Padre.

### *In che senso il peccato danneggia chi lo commette?*

Il peccato danneggia il peccatore, in quanto questi, rifiutando Dio e Suoi insegnamenti, rifiuta Colui che è il suo sommo e unico Bene, la sua piena felicità.

### *Tutti i peccati sono uguali?*

No certamente. I peccati si diversificano ad esempio quanto alla gravità e alla tipologia.

- ◆ Quanto alla gravità, ci sono peccati:
  - mortali: “c'è infatti un peccato che conduce alla morte” (IGv 5,16);
  - veniali.
- ◆ Quanto alla tipologia, ci sono peccati:
  - di pensiero, parola, opere, omissioni;
  - contro Dio, il prossimo, noi stessi, il creato.

### *Quando si ha un peccato mortale?*

Per fare un peccato mortale, ci vogliono tre condizioni contemporaneamente:

- ◆ Materia grave.
- ◆ Piena avvertenza.
- ◆ Deliberato consenso.

### *La materia grave da chi è stabilita?*

È Dio (e non noi o la gente...) che determina qual è la materia grave. Dio la indica in particolare mediante i dieci Comandamenti e gli insegnamenti di Cristo, riproposti dalla sua Chiesa.

### *Quando si commette un peccato veniale?*

Quando si tratta di materia leggera, oppure, se anche c'è materia grave, manca tuttavia o la piena avvertenza o il deliberato consenso.

### *Circa i propri peccati non basta chiedere perdono a Dio ognuno per conto proprio, senza il Sacramento della Confessione?*

- ◆ Ognuno di noi può e deve chiedere perdono a Dio in ogni momento, in particolare subito dopo ogni peccato mortale e prima di addormentarsi la sera, come pure all'inizio della celebrazione della S. Messa.
- ◆ Ma Dio ci perdona certi peccati, e cioè i peccati mortali, quando ci accostiamo pentiti al Sacramento della Confessione, voluto e istituito dal suo Figlio Gesù Cristo. Dio ci indica il modo attraverso il quale Egli ci concede il Suo perdono.

Certamente il peccato non viene perdonato se non c'è il pentimento personale, ma Dio ha legato la remissione stessa dei peccati al ministero ecclesiale o almeno alla seria volontà di ricorrere ad esso al più presto, quando nell'immediato non vi sia la possibilità di compiere la Confessione sacramentale.

◆ Pertanto, è necessario affermare: Dio solo perdona i peccati, e non gli uomini.

Ma, se è vero, come è vero, che solo Lui perdona i peccati, è a Lui, e solo a Lui, che spetta decidere *come* perdonare i peccati.

E Lui, Dio, ha deciso di perdonarli tramite la morte e risurrezione del Suo Figlio Gesù.

E Gesù Cristo attua tale dono, attraverso il Vescovo o il sacerdote, collaboratore del Vescovo. Infatti è lo stesso Signore risorto ad affidare ad uomini (agli Apostoli e ai loro successori, i Vescovi) la missione di essere ministri del perdono dei peccati, da Lui concesso, quando apparendo agli Apostoli, «alitò su di loro e disse: Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati, saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi» (Gv 20, 22-23).

Nessuno dunque si può perdonare i peccati da solo, neppure il Papa, che può perdonare i peccati di tutti, tranne che... i propri!

PAPA FRANCESCO afferma: “Anzitutto, il perdono dei nostri peccati non è qualcosa che possiamo darci noi. Io non posso dire: mi perdono i peccati. Il perdono si chiede, si chiede a un altro e nella Confessione chiediamo il perdono a Gesù. Il perdono non è frutto dei nostri sforzi, ma è un regalo, è un dono dello Spirito Santo, che ci ricolma del lavacro di misericordia e di grazia, che sgorga incessantemente dal cuore spalancato del Cristo crocifisso e risorto” (*Catechesi del mercoledì*, 19-2-2014).

### *Ogni quanto ci si deve confessare?*

◆ Ogni cristiano, raggiunta l'età della ragione, ha l'obbligo di confessarsi almeno una volta all'anno.

◆ Ma il buon cristiano non può e non deve accontentarsi di questo minimo. In particolare, il buon cristiano:

○ **Nel caso di un peccato mortale:** deve confessarsi subito dopo aver commesso un peccato mortale, al fine di ottenere subito il perdono di Dio e di evitare l'Inferno in caso di morte. E comunque deve confessarsi prima di accedere alla S. Comunione.

La confessione individuale e integra e l'assoluzione costituiscono l'unico modo ordinario con cui il fedele, consapevole di peccato mortale, è riconciliato con Dio e con la Chiesa.



## Quando e come Confessarmi?

○ **Nel caso di peccati veniali:** Se ha solo peccati veniali, il tempo, che può intercorrere tra una confessione e l'altra, dipende dalla sensibilità spirituale di ciascuno.

Certi Santi si confessavano anche ogni giorno, ed erano Santi!

Seguendo il suggerimento di buoni Padri Spirituali, sarebbe opportuno per un cristiano, che non ha peccati mortali, confessarsi normalmente almeno una volta al mese, massimo ogni due mesi, e ciò deve avvenire soprattutto se egli accede alla S. Comunione di frequente.

### *Perché è quanto mai opportuna la confessione frequente anche dei peccati veniali?*

◆ È quanto mai opportuno il ricorso abituale, umile e fiducioso al Sacramento della Penitenza, in quanto tale Sacramento:

- accresce la grazia;
- corrobora le virtù;
- aiuta a mitigare le tendenze negative ereditate a motivo del peccato originale e aggravate da peccati personali;
- forma una retta coscienza;
- offre il dono della serenità e della pace, per il fatto stesso che aumenta la grazia.

◆ Non si dimentichi poi l'importanza

anche del rito penitenziale, che si trova all'inizio della Celebrazione Eucaristica, e con il quale si chiede perdono a Dio dei propri peccati.

### *Come ci si confessa?*

◆ Ci si prepara anzitutto alla celebrazione del Sacramento con momenti di preghiera e con una buona direzione spirituale.

◆ Ci si confronta poi con l'esempio e con le parole di Cristo (esame di coscienza), preferibilmente leggendo un brano della Sacra Scrittura.

◆ Alla luce di quanto Dio ha fatto per noi, si riconoscono i propri peccati, chiedendone perdono a Dio e impegnandosi a "cambiar vita", soprattutto in un settore particolare (proposito).

◆ Ci si reca poi dal sacerdote (iniziando col dire quanto tempo è intercorso dall'ultima confessione e concludendo col dire che si intende confessare anche i peccati che non si ricordano e quelli della vita passata):

- si confessano i propri peccati;
- si ascoltano le parole del sacerdote;
- si accetta la penitenza che viene data;
- si manifesta il proprio pentimento, motivato soprattutto dall'amore verso

Dio e si recita l'Atto di Dolore (o qualche altra formula simile);

○ si accoglie con Fede l'assoluzione: "Io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo".

◆ Si ringrazia poi il Signore del dono sacramentale ricevuto, rinnovando il proprio impegno di conversione di vita.

### *Basta un'accusa generica dei propri peccati?*

◆ No, non basta. Va riprovato qualsiasi uso che limiti la confessione ad un'accusa generica (ad es. il dire: 'Padre, ho peccato, mi dia l'assoluzione...') o soltanto di uno o più peccati ritenuti più significativi.

◆ Il cristiano è tenuto all'obbligo di confessare, secondo la specie e il numero, tutti i peccati mortali, commessi dopo il Battesimo e non ancora accusati nella Confessione, dei quali abbia coscienza dopo un diligente esame.

### *Confessarsi con o senza la grata?*

Il Codice di Diritto Canonico afferma al riguardo: "I confessionali (siano) provvisti di una grata fissa, cosicchè i fedeli che lo desiderano possano liberamente servirsene" (Can. 964 §2). Dunque al penitente deve essere anzitutto

assicurata la possibilità di usare la grata, e, inoltre, deve essere lui a scegliere se usarla o meno, e non il confessore.

### *Come si fa un diligente esame di coscienza?*

◆ Lasciandosi illuminare dalla Parola di Dio (la Bibbia). Infatti è la Parola di Dio che:

- rivela il peccato;
- invita alla conversione;
- esorta al bene;
- incoraggia a operare imitando

Cristo;

○ annuncia la misericordia di Dio che lava il peccato dell'uomo con il Sangue di Cristo e dona la grazia dello Spirito Santo che santifica l'uomo.

◆ In particolare, si può fare un buon esame di coscienza passando in rassegna i dieci Comandamenti, le Beatitudini evangeliche, i precetti della Chiesa (si veda a questo riguardo la scheda: Esame di coscienza).

### *È possibile confessarsi durante la S. Messa?*

◆ Sì, è possibile, ma meglio sarebbe confessarsi prima o comunque al di fuori della S. Messa, in quanto non si possono celebrare bene due Sacramenti contemporaneamente. La celebrazione



## Quando e come Confessarmi?

della Confessione durante la Messa dà luogo a una sovrapposizione che finisce per danneggiare questi due eventi di salvezza, autentici capisaldi della vita cristiana, e pertanto bisognosi ciascuno di un tempo specifico di celebrazione.

◆ Si raccomanda quindi ai fedeli di accostarsi al Sacramento della Penitenza fuori dalla celebrazione della Messa, scegliendo un momento di calma per sè e per il sacerdote confessore, così da poter celebrare bene questo Sacramento.

### *Il confessore è sempre tenuto al segreto?*

Certamente, senza alcuna eccezione e sotto pene molto severe. Egli deve mantenere l'assoluto segreto (il sigillo sacramentale: cfr. Can. 983 §1) circa i peccati confessati dai suoi penitenti, a costo anche di rimetterci la propria vita.

### *Quali caratteristiche deve avere il confessore?*

PAPA FRANCESCO (*Catechesi del mercoledì*, 20-11-2013) ha affermato circa il confessore: “Il servizio che il sacerdote presta come ministro, da parte di Dio, per perdonare i peccati è molto delicato ed esige che il suo cuore sia in pace, che il sacerdote abbia il cuore in pace; che non maltratti i fedeli, ma che

sia mite, benevolo e misericordioso; che sappia seminare speranza nei cuori e, soprattutto, sia consapevole che il fratello o la sorella che si accosta al sacramento della Riconciliazione cerca il perdono e lo fa come si accostavano tante persone a Gesù perché le guarisse. Il sacerdote che non abbia questa disposizione di spirito è meglio che, finché non si corregga, non amministri questo Sacramento. I fedeli penitenti hanno il diritto, tutti i fedeli hanno il diritto di trovare nei sacerdoti dei servitori del perdono di Dio”.

E in un'altra occasione, PAPA FRANCESCO ha detto: “Un sacerdote che non cura questa parte del suo ministero, sia nella quantità di tempo dedicato sia nella qualità spirituale, è come un pastore che non si prende cura delle pecore che si sono smarrite; è come un padre che si dimentica del figlio perduto e tralascia di attenderlo” (*Discorso ai partecipanti al Corso promosso dalla Penitenzieria Apostolica*, 28-3-2014).

### *Tutti possono ricevere l'assoluzione?*

◆ Non possono ricevere validamente l'assoluzione i penitenti che vivono in stato abituale di peccato mortale (ad es. i divorziati risposati...) e qualora non intendano cambiare la loro situazione.

- ◆ In ogni caso, il peccato non viene perdonato se non c'è il pentimento personale e il proposito di non farlo più.
- ◆ Alcuni peccati poi particolarmente gravi, puniti con la scomunica, possono essere assolti solo dal Papa o dal Vescovo o da sacerdoti da loro delegati.
- ◆ In caso di pericolo imminente di morte, qualsiasi sacerdote può assolvere da ogni peccato o scomunica.

*Quale rapporto c'è tra la celebrazione del Sacramento della Confessione e la vita quotidiana?*

La celebrazione del rito sacramentale della Penitenza è strettamente legata alla vita quotidiana. Confessandosi, si prende l'impegno, davanti alla comunità e davanti a Dio, di ritornare a camminare nella scelta cristiana fondamentale, di operare tutto ciò che Cristo ha proposto come via per la vera e definitiva liberazione dell'uomo, per la piena e gioiosa comunione con Dio e con i fratelli.

“Siete stati lavati, siete stati santificati, siete stati giustificati nel nome del Signore Gesù Cristo e nello Spirito del nostro Dio” (1Cor 6, 11). Dunque camminate nella vita nuova.

“Questa è la volontà di Dio, la vostra santificazione” (1Tes 4, 3).

S.E. Mons. Raffaello Martinelli  
Vescovo di Frascati

✠ *Raffaello Martinelli*

**NB:** Per approfondire l'argomento, ecco alcuni documenti pontifici:

\* RITO DELLA PENITENZA, 1974;

\* GIOVANNI PAOLO II, *Reconciliatio et poenitentia*, 1985;

\* CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), nn. 1420-1484; 1846-1876; *Compendio del CCC*, nn. 296-312, 391-400.