



Chiudi gli occhi, raccogliti, libera la mente da preoccupazioni e pensieri, esprimi nel tuo cuore il desiderio di stare con il Signore, di chiedere misericordia e perdono per i tuoi peccati.

Invoca il dono dello Spirito, sarà Lui a guidarti in questo momento di grazia:

"Vieni Spirito Santo, vieni nel mio cuore e riempiami del tuo amore e della tua misericordia"

Traccia sul tuo corpo il segno di croce.

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

Prega così:

-Signore, che sei venuto a cercare chi era perduto, abbi pietà di me. Signore, pietà.

-Cristo, che sei venuto a dare la tua vita in riscatto per tutti, abbi pietà di me. Cristo, pietà.

-Signore, che raccogli nell'unità i tuoi figli dispersi, abbi pietà di me. Signore, pietà.

O Dio nostro Padre, che non ti lasci vincere dalle colpe, ma accogli con amore chi ritorna a te, guarda a me che sono peccatore, e fa' che, riconciliato da te sperimenti il tuo perdono e la tua pace. Amen

In ascolto della Parola di Dio

Leggi con calma il brano di Vangelo. Soffermati sulle parole, medita quelle che più ti colpiscono, ripetile nel tuo cuore e falle tue. Prova a visualizzare la scena, il luogo, i personaggi, le parole, i toni di voce, i gesti.

Dal Vangelo secondo Giovanni (8,1-11)

In quel tempo, Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro.

Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e gli dissero: «**Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio.** Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di **lapidare** donne come questa. **Tu che ne dici?**».

Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo.

Ma Gesù si chinò e **si mise a scrivere col dito per terra.**

Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro:

«**CHI DI VOI È SENZA PECCATO, getti per primo la pietra contro di lei**».

E, chinatosi *di nuovo, scriveva per terra.*

Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani.

Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo.

Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono?»

Nessuno ti ha condannata?».

Ed ella rispose: «Nessuno, Signore».

E Gesù disse: «**Neanch'io ti condanno**; va' e d'ora in poi non peccare più».



Non pietra che condanna ma pietra che edifica

(pensiero di Mariella, dal web)

Mi ha sempre toccato questa pagina di Vangelo. Anche da piccola.

E mi ha reso sempre tremendamente inquieta.

«Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei».

Perché, tra tutte le immagini che scorrono nella Scrittura, questa, è quella che ho avuto sempre più vivida.

Questa donna senza nome, senza storia, al centro, con la testa china, mortificata, angosciata, terrorizzata.

Intorno uomini "giusti", pronti a lapidarla. E infine Gesù, il misericordioso.

Mi inquieta.

Perché nella vita di ogni giorno sono ora la donna adultera, ora l'uomo che si crede giusto...

mentre di questa storia dovrei solo essere la misericordia.

Lo conosco bene il peso di quelle pietre.

Di quelle che ti scagliano contro gratuitamente.

Senza sapere niente di te, della tua storia, senza sapere il tuo nome. Lo conosco e mi inquieta.

Mi inquieta che realmente a nessuno interessi del cuore di quella donna.

Sono certa che anche se su di lei ancora non c'è un graffio, il suo cuore sarà stato in frantumi.

Mi inquieta.

Quante volte sono stata io a frantumare il cuore di qualcuno, senza curarmi veramente di lui.

Perché proprio come gli scribi e i farisei, l'ho dato in pasto alla folla per mettere alla prova qualcun altro.

Ma Ti prego Signore, scrivi sulla sabbia anche per me.

Cosicché io possa riconoscere il mio peccato.

Illumina la mia anima come facesti con gli scribi e i farisei.

Perdonami e lascia ch'io vada come uomo nuovo, come donna nuova.

Risana i pezzi del mio cuore e fammi pietra nuova. Non pietra che condanna ma pietra che edifica.

Lo conosco bene il peso di quelle pietre. È il peso delle parole.

Fa', Dio mio, che da oggi, siano solo parole d'amore.

Esame di coscienza e schema per la confessione

Cerca di guardare alla confessione con occhi nuovi, fatti aiutare dallo schema che viene presentato di seguito. Ti permetterà di aprirti totalmente davanti al Signore, non intendendo più il momento della confessione come una "lista dei peccati" ma come un'offerta di vita fatta a Dio.

- ✓ In questo **PRIMO MOMENTO** cerca di individuare, nella tua vita, i motivi per **ringraziare il Signore**. La tua vita è piena di doni: prova a pensarci! Potresti mettere in fila almeno cento cose per cui vale la pena ringraziare (vita, amici, genitori, insegnanti, fratelli, Chiesa, scuola, sole, acqua, ...). Prova a metterne un paio, quelli che ti stanno più a cuore, davanti a Dio.
- ✓ Il **SECONDO MOMENTO** non consiste nell'elenco dei peccati, ma nel tentativo di **rispondere alla domanda**: cosa nella mia vita vorrei che non ci fosse? Cosa mi mette a disagio? Cosa non mi permette di avere un rapporto sereno con gli altri? Cosa mi "pesa sullo stomaco"? Cerca di individuare i tuoi blocchi, le tue paure, le tue difficoltà: cosa ti fa stare male e non vorresti avere fatto?
- ✓ Nel **TERZO MOMENTO** prova a mettere davanti al Signore **un proposito**, una promessa che cerchi di farti per migliorare te stesso. Per renderti più disponibile al suo amore. Cerca di confidare a Dio che hai bisogno del suo aiuto per vivere bene la tua vita. Cerca di affidarti al suo amore.

Salmo 50

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

Trova un momento per vivere il sacramento della confessione davanti al sacerdote.

Apri la tua anima al Signore che largamente perdona e ti concede grazia per proseguire il cammino.

Solo così la pietra del tuo sepolcro verrà tolta e anche per te, finalmente, ci sarà risurrezione.

Ricorda, che il Signore sempre ti ama.
Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen



O Gesù, d'amore acceso,
non t'avessi mai offeso!
O mio caro e amato buon Gesù,
con la tua santa grazia
non ti voglio offendere più,
perché ti amo sopra ogni cosa.
Gesù mio misericordia,
perdonami!

I due sostegni più forti a reggervi e camminare per la strada del Cielo sono i Sacramenti della Confessione e Comunione.

(San Giovanni Bosco)