

**BUS'SOLA**  
**DEL**



**CUORE**

# POLO NORD

Per un marinaio il Polo Nord rappresenta un punto di riferimento di grande importanza ed è per questo che si serve della bussola.

Anche nel tuo cuore puoi trovare **una bussola**: la voce della **coscienza**.

Come ogni apparecchio di precisione, anche questa bussola deve essere collaudata in modo che si orienti al Polo giusto.

Il nostro “Polo nord” è Dio, che ci **attrae con la forza del suo grande amore**; è in base a questa esperienza che potremo giudicare se le nostre piccole scelte vanno verso il bene o verso il male: ci avvicinano o ci allontanano da Dio.

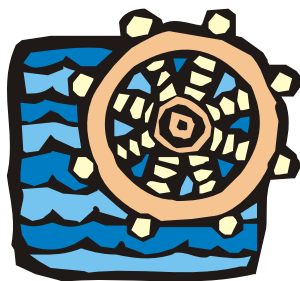


# Navigazione a vista

Non sempre la bussola della nostra coscienza funziona come dovrebbe, alcune volte ci porta addirittura fuori dalla giusta rotta.

Questo capita quando essa si lascia attrarre dai nostri capricci, egoismi, ricerca del piacere e delle comodità; è come se la lancetta, invece che indicare il Nord fosse rivolta al Sud. Il guaio maggiore si verifica quando neppure ci accorgiamo del guasto e procediamo tranquilli sulla rotta sbagliata e senza meta.

E' questo il motivo principale per cui tante volte non senti il desiderio di confessarti: neppure ti accorgi di aver commesso dei peccati!



# Correzione di rotta

Abbiamo bisogno di un punto di riferimento preciso e chiaro: proprio per questo motivo Dio ci ha lasciato i 10 Comandamenti e Gesù li ha resi ancora più chiari e precisi, facendone un riassunto:

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.

amerai il prossimo tuo come te stesso”.

Se ti abituerai a dedicare ogni sera qualche minuto per passare in rassegna la giornata trascorsa, alla luce di questi Comandamenti, riuscirai pure a correggere la rotta quando è necessario e sarà tanto di guadagnato per la navigazione della tua vita.

# Provvidenziale

## “soffio di Grazia”

L'esame di coscienza apre i tuoi occhi di fronte ai peccati commessi e questo è già certamente tanto.

Gesù, però, è andato ben oltre con il **Sacramento della Riconciliazione**: ci libera completamente dai peccati e ci dà nuova forza spirituale e nuovo slancio per ripartire.

Tutto questo si chiama **“Grazia”** e fa parte della Confessione.

Ecco perché quando ti accosti a questo Sacramento più che a guardare indietro, verso i peccati commessi, sei spinto a volgere lo sguardo al futuro e ti senti ricaricato sul piano spirituale.

# Le coordinate

Se apri qualunque atlante geografico noterai subito delle linee orizzontali e verticali che formano un reticolo sulla mappa: si chiamano **Meridiani e Paralleli**.

Facendo riferimento ad esse il navigante riesce a stabilire la propria posizione (coordinate), proprio come accade nel gioco della Battaglia navale. Nelle pagine seguenti trovi uno schema di Esame di coscienza, adatto ai bambini della tua età; esso prende spunto dai 10 Comandamenti.

Esiste comunque anche un altro sistema, forse più semplice e profondo per verificare se le scelte (pensieri, parole, azioni) compiute sono buone o no.

**Si tratta delle due “Coordinate” che Gesù stesso ci ha indicato: - risposta all’amore di Dio  
- amore verso il prossimo.**

Attento! Come dice il proverbio...

*“E’ proprio qui che casca l’asino”*

Sì, perché da questo punto di vista non possiamo accontentarci di evitare il male e ci chiederemo anche **quante occasioni per fare il bene ci siamo lasciati sfuggire: sono quei peccati che vanno sotto il nome di “omissioni”**.

# Piccole falle...

## grandi squarci

E' sempre un guaio quando comincia a penetrare l'acqua nella nave.

Ogni peccato appesantisce di egoismo la nostra anima, che invece di elevarsi a Dio si sente sprofondare verso il male.

E' vero che non tutti i peccati sono della stessa gravità: una bugia detta ai genitori per nascondere un voto è ben più grave di un'altra detta agli amici quando ti chiedono cose che non li riguardano.

La gravità del peccato dipende da tanti aspetti: ciò che si è fatto, la persona danneggiata e il tipo di danno, la nostra libertà di scegliere in quel momento...

Vi sono così peccati "mortali", destinati a spegnere la comunione con Dio o con gli altri e altri "veniali", che comunque raffreddano questa comunione.

E' vero che i primi sono i più gravi, ma non per questo gli altri sono meno pericolosi.

In una nave anche le piccole falle, a lungo andare possono far entrare magari più acqua che un grande e vistoso squarcio.

# Non solo curiosità...

## **Atto penitenziale della Messa e Confessione**

*Hanno lo stesso effetto? Uno vale l'altro?*

*Assolutamente no.*

*Con l'Atto penitenziale chiediamo semplicemente scusa e, se siamo sinceri, è già tanto; ma nel Sacramento della Confessione riceviamo il suo perdono ed i nostri peccati vengono cancellati: questo rappresenta proprio il massimo della sua amicizia!*

## **Confessione e Comunione**

*“Posso fare la Comunione anche se non mi sono confessato prima?”*

*Non esiste un'unica risposta poiché le situazioni sono diverse.*

*Chi non si confessa mai, non dovrebbe neppure fare la Comunione, a meno che sia convinto di non commettere peccati, ma in questo caso compie un peccato gravissimo: superbia e ignoranza di fronte alla Parola di Dio.*

*Accostarsi alla Comunione quando si hanno dei peccati gravi significa “profanare” addirittura il “Corpo di Cristo” e questo è un grande peccato (si chiama “Sacrilegio”).*

*Non per questo, però bisogna confessarsi ogni volta che si fa la Comunione.*

*Per le solite piccole mancanze basta l’Atto penitenziale (Confesso a Dio onnipotente...), purché esso sia fatto con convinzione e sentimento.*

*Per i peccati più gravi (mortali) è necessario confessarsi: prima di accogliere Gesù nel cuore dobbiamo sentirci riconciliati con Lui.*

### **Ogni quanto confessarsi?**

*Anche qui non ci può essere un’unica risposta.*

*Visto che dei peccati ne facciamo sempre e, se consideriamo le omissioni, anche tanti, sarebbe più che mai opportuno confessarsi almeno una volta al mese.*

*Quando poi ci accorgiamo di aver commesso dei peccati gravi o di aver aperto troppe “piccole falle” (veniali) allora la Confessione diventa l’unico e il miglior rimedio.*

## **Non solo “mea culpa”!**

*La **Confessione** può aiutarti a crescere: essa ti invita sempre a **guardare al futuro**, più che alle mancanze compiute.*

*Tutto questo sarà il frutto di un **dialogo sereno e confidenziale con il sacerdote**, che ti accoglie nel nome di Gesù, non per accusarti ma per perdonarti, non per sgridarti ma per incoraggiarti.*

## **Un segreto senza eccezioni**

*Tutto quello che viene detto in Confessione deve restare **assolutamente segreto** e il sacerdote non potrà mai rivelarlo ad altri.*

## **Non esistono eccezioni!!!**

*Il segreto della Confessione poggia su due punti fermi:*

- quello che dici al sacerdote non lo dici a lui personalmente, ma a Gesù per mezzo di lui.*
- Il sacerdote raccoglie le tue confidenze e ha il dovere di garantire la segretezza; è come se gli affidassi una parte intima del tuo cuore.*

*Un pizzico di umiltà,  
per favore...!*

Ci vogliono meriti per avere onori; ce ne vogliono molti di più per non cercarli.

Le stelle non si vergognano di parere lucciole.

Sappi che ad un'aureola basta cadere di qualche centimetro per trasformarsi in un cappio.

Ci sono dei pulcini che, quando diventano galli, credono che il sole si levi per sentirli cantare.

Nessuno può saltare la sua ombra.

Un uomo non dovrebbe vergognarsi di confessare di aver avuto torto; il che equivale a dire, in altre parole, che oggi è più saggio di ieri.



# ESAME DI COSCIENZA

Spesso la coscienza tranquilla  
deriva soltanto da cattiva memoria



**“ Io sono il Signore Dio tuo! ”**

- . Quante volte mi sono ricordato di Lui?  
L'ho ringraziato per i doni della vita?
- . Mi sforzo di scorgere il suo volto negli altri?
- . Dedico sufficiente tempo alla preghiera?  
Con che atteggiamento lo faccio?
- . Ho partecipato alla Santa messa festiva?  
In che modo sono stato in chiesa?
- . Con che atteggiamento e preparazione interiore  
sono andato a ricevere la Comunione?  
Mi rendo conto che se la ricevo, senza prima  
liberarmi dei peccati manco di rispetto a Gesù  
e commetto un peccato maggiore?

## **Abbi rispetto e amore per i genitori!**

- . Quanta importanza ho attribuito ai loro consigli?
- . Mi sono ricordato di ringraziarli?
- . Ho cercato di alleviare le fatiche della mamma, lasciando la casa in ordine?
- . Ho la brutta abitudine di sbuffare di fronte alle osservazioni o richieste di collaborazione?
- . Come ho trattato il fratello o la sorella?  
Ho cercato di evitare inutili litigi e battibecchi?
- . Che tipo di aiuto offro in famiglia?
- . Mi ricordo di pregare anche per papà e mamma?

## **La vita è un dono, che appartiene solo a Dio**

- . Come sfrutto le qualità ricevute da Dio?
- . Quale riguardo ho per la mia salute?  
Ringrazio il Signore per questo grande tesoro?
- . Ho sempre rispettato chi mi stava accanto?
- . So accorgermi di chi è triste, cerco di aiutarlo?
- . Conosco qualche malato o anziano solo?  
Cosa posso fare per loro?
- . Cerco di non sprecare il cibo?  
Cosa faccio per venire incontro a chi soffre la fame o la povertà?

## **Donami, Signore, un cuore puro e semplice!**

- . Sono abituato a pensare male degli altri?
- . Nutro qualche sentimento di rancore, odio o vendetta?
- . Ho rispetto per il mio corpo?
- . Sono stato capace di cambiare canale di fronte a scene o immagini poco pulite?
- . Sono puro nei miei pensieri e nei miei sentimenti?
- . So scorgere le meraviglie che Dio ha creato in me?

## **“ Cercate la giustizia e l'onestà! ”**

- . Sono scrupoloso nello svolgere i compiti e studiare le lezioni?  
Che tipo di impegno dimostro a scuola?
- . Sono abituato a copiare o farmi suggerire, appropriandomi ingiustamente di un voto non meritato?
- . Ho rubato?
- . Sono stato sincero con tutti?
- . Ho avuto il coraggio di difendere la verità?
- . Sono abituato a fingere dei sentimenti che non provo?
- . Ho il coraggio di dire la verità, anche quando non è gradita agli amici?
- . Cerco di fare le osservazioni con la dovuta carità e delicatezza?

*Invito al  
Sacramento della Riconciliazione*



***Gioia di  
ritorno...***

# La preparazione



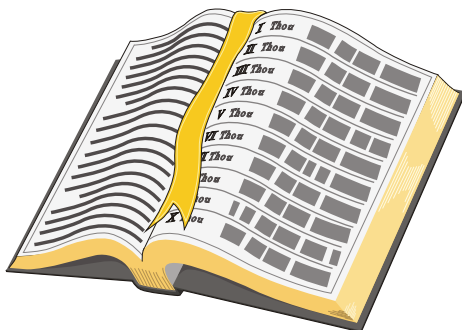
*Anche se ogni sera sei abituato a fare l'esame di coscienza, la sera precedente il tuo incontro con Gesù nel Sacramento della Riconciliazione dedica qualche minuto in più per prepararti a questo grande momento.*

*La tua preoccupazione non sia solo rivolta all'elenco dei peccati quanto piuttosto al pentimento per esserti allontanato da Lui ed al grande desiderio di ricevere la gioia del suo perdono.*

**SPUNTI**

**DALLA**

**PAROLA DI DIO**



Ezechiele 11, 19-20 *Darò loro un cuore nuovo*

Marco 1, 14-15 *Convertitevi e credete al Vangelo*

Matteo 6, 14-15 *Il Padre celeste perdonerà anche voi*

Matteo 9, 9-13 *Sono venuto a chiamare i peccatori*

Luca 15, 1-7 *La pecorella smarrita*

Luca 15, 11-32 *Parabola del figliol prodigo*

Luca 18, 9-14 *Il fariseo e il pubblicano*

Luca 19, 1-10 *La conversione di Zaccheo*

Giovanni 20, 19-23 *A chi rimetterete i peccati...*

# **VENGO A TE GESU'**

## **O Dio, tu mi ami e mi perdoni**

Sono ancora un bambino, Signore,  
ma non sempre tutto mi va bene.

Non sempre, o Dio della mia vita,  
sono buono come tu mi vuoi.

Non sempre mi ricordo di pregare,  
né ti ringrazio dei tuoi doni.

A volte non sono sincero e generoso  
con i genitori e con gli amici.

Allora, Signore, abbasso gli occhi:  
tu non approvi chi fa il male.

Ma so che mi vuoi bene e mi perdoni:  
accoglimi nella casa del tuo cuore.

Io vengo a te per chiederti perdono:  
nel tuo amore, cancella i miei peccati.

Crea in me, Signore, un cuore puro  
e la decisione di essere buono.

Fammi capire ciò che tu vuoi da me.  
io lo farò, Signore, Dio della mia vita.

Ti prego, mio Dio, donami la forza  
per camminare sulla via che porta a te.

# Chi è il Dio del mio cuore?

Signore, tu mi ami infinitamente,  
tu conosci e vuoi il mio vero bene.  
I Comandamenti, mio Dio,  
sono le tue dieci parole di amore.

Con essi, Signore, tu mi indichi  
la via della vita e della gioia.  
Aiutami a comprendere il loro significato  
e a viverli con coerenza.

Tu mi dici:

Io sono il Signore tuo Dio.

- 1- Non avrai altro Dio fuori di me.
- 2- Non nominare il nome di Dio invano.
- 3- Ricordati di santificare le feste.
- 4- Onora tuo padre e tua madre.
5. Non uccidere.
- 6- Non commettere atti impuri
- 7- Non rubare.
- 8- Non dire falsa testimonianza.
- 9- Non desiderare la donna d'altri.
- 10- Non desiderare la roba d'altri.

Signore, aiutami ad amarti con tutto il cuore  
e ad amare il prossimo come le stesso.

# Vivere, Signore, è ringraziare

Quanti doni ricevo ogni giorno!

Chi può contarli, Signore?

Vivere è ricevere, mio Dio.

Perciò vivere è ringraziare.

L'aria che respiro,

l'acqua che bevo, il pane che mangio,

tutto, o Dio della mia vita,

è un dono grande del tuo amore.

Apri, Signore, il mio cuore

alla riconoscenza, al ringraziamento:

grazie per il dono della vita,

grazie per mamma e papà.

Grazie, per l'azzurro del cielo

e per il verde dei prati.

Grazie, per i fiori dei campi

e i frutti degli alberi.

Grazie, mio Dio, per Gesù

che è il dono più grande di tutti.

Grazie, per il perdono che ricevo

ogni volta che mi accosto alla Confessione.

# La Riconciliazione



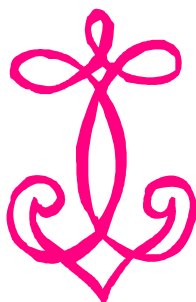
*Si dice che Dio tiene ogni persona per un filo.*

*Ebbene, quando uno commette un errore, un peccato, il filo si spezza.*

*Allora Dio riannoda il filo.*

*In questo modo va a finire che più uno si allontana, più Dio se lo avvicina.*

*Fino ad arrivare a baciarlo.*



Abbiamo sempre bisogno della  
lavanda dei piedi poiché  
camminiamo nella polvere.

(Francesco di Sales)



*Chi si accosta alla Confessione deve avere:*

- *uno sguardo rivolto verso Dio per ringraziarlo e aprirsi ad accogliere il suo amore;*
- *uno sguardo verso il passato in un sincero esame di coscienza che sa confrontarsi con la Parola di Dio;*
- *un'apertura del cuore per confessare i peccati a sacerdote che accoglie e comunica la Grazia del perdono a nome di Gesù e della Chiesa;*
- *uno sguardo sul futuro per riprogettarlo con la volontà di vivere più coerentemente il Vangelo.*



Se tu ti scusi, Dio ti accusa;  
se tu ti accusi, Dio ti scusa.

(Francesco d'Assisi)

# *Penitenza Confessione Riconciliazione*

Tre nomi diversi per esprimere la stessa realtà:  
*il ritrovamento dell'amicizia con Dio  
e della comunione con gli altri.*

## **1- L'accoglienza**

Dopo che ti sei preparato con l'esame di coscienza e la preghiera, ti presenti al sacerdote.

Egli ti accoglie a nome di Cristo e della Chiesa.

Ricordati che stai compiendo un atto di fede, un incontro con l'amore di Dio che perdona.

## **2- La Confessione dei peccati**

Dichiara il tempo trascorso dall'ultima Confessione.

Poi confessa con sincerità e umiltà le tue colpe.

Ascolta con fede i consigli che il sacerdote pronuncia a nome di Cristo e della Chiesa.

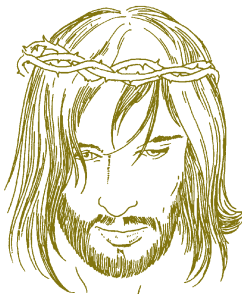
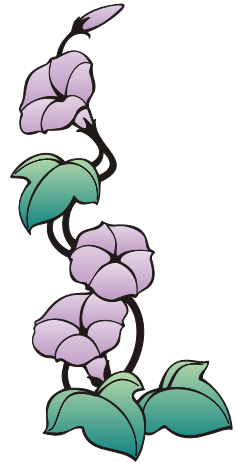
## **3- Il tuo pentimento**

Senza pentimento sincero non c'è perdono; non si tratta di un ricatto quanto piuttosto di un grande rispetto e sensibilità di fronte alla libertà di ciascuno: la porta del tuo cuore si apre solo dal di dentro!

# Atto di dolore

**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 di 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!**



# Donami la forza di riparare

Signore, svelami la forza negativa diffusa purtroppo dal mio peccato. Donami un pentimento sincero e impegnato a riparare il male fatto con parole, gesti, atteggiamenti e omissioni.

Convincimi che un male non riparato è segno di un pentimento superficiale, momentaneo, di sole parole, arido.

Rendimi capace di fare come Zaccheo che, dopo l'incontro personale con te, ha restituito quattro volte tanto a chi aveva danneggiato.

Aiutami a dare seguito al tuo perdono con scelte precise, concrete e verificabili, per contrastare il male con il bene. Sostienimi nel ricucire rapporti, nel ridare dignità e nel diffondere attorno a me gioia e pace.



I propositi sono come le anguille:  
facili da prendersi ma difficili  
da tenere.



# Il ringraziamento



*Come ti sei preparato a questo bellissimo incontro con il “Padre misericordioso”, dopo aver ricevuto il suo perdono, sarà più che mai opportuno dedicare un po’ di tempo per una preghiera di ringraziamento e per ritracciare la rotta della tua navigazione.*

*Qui di seguito troverai due belle preghiere da gustare con calma e raccoglimento; il momento migliore per farlo è proprio la sera, prima di metterti a letto.*

*Per non lasciare cadere nel vuoto il tuo pentimento e i tuoi buoni propositi, serviti del fascicolo “Il tagliando dell’anima”:* indica la data della confessione (per sottolineare che questo è stato per te un evento importante) e specifica pure il proposito concreto su cui punterai tutti i tuoi sforzi, per migliorarti.

# **Gesù, tu mi ami infinitamente**

Il racconto della tua passione,  
Signore Gesù, tocca il mio cuore.  
Tu mi hai amato fino a dare la vita  
per la mia salvezza. Grazie, Gesù.

Prima di morire, nell'ultima cena,  
ci hai dato te stesso nell'Eucarestia:  
il pane è il tuo corpo offerto per noi,  
il vino è il tuo sangue versato per noi.

Gesù, tu sei morto sulla croce  
con la preghiera sulle labbra.  
Sei morto perdonando con amore  
a chi, per odio, ti uccideva.

Con la tua morte, Signore Gesù,  
hai vinto la morte e il peccato.  
Con la tua risurrezione, o Gesù,  
ci hai fatto il dono della vita.

La luce della tua risurrezione, Gesù,  
mi riempie di gioia e di speranza.  
Aiutami ad essere un tuo discepolo  
che parla di te con la sua vita.

# Amami così come sei!

1- Così dice il Signore:

donami il tuo cuore, amami così come sei!  
Se per abbandonarti all'amore,  
aspetti di essere un angelo,  
non mi amerai mai.

Amami così come sei: in ogni istante  
e in qualsiasi situazione,  
nell'entusiasmo e nella delusione,  
nella fedeltà e nell'infedeltà.

2- Amami così come sei:

voglio l'amore del tuo  
cuore indigente;  
se per amarmi aspetti  
di diventare perfetto,  
non mi amerai mai.

Lascia che io ti ami,  
voglio il tuo cuore.

Conto di plasmarti,  
ma intanto ti amo come sei.

E Desidero che tu faccia lo stesso.

3- Voglio che tu pensi a me sempre.  
Quando dovrai soffrire, ti darò forza;  
Tu mi hai donato l'amore  
e io ti concederò di amare  
al di là di quanto hai mai osato sperare.  
Ma ricorda:” Amami come sei”.  
Non aspettare ad essere santo  
per abbandonarti all'amore,  
altrimenti non amerai mai.



*O Dio,  
a te il mestiere di Padre,  
a me la gioia di figlio.*