

Piccola guida alla Confessione



Chiesa ortodossa di San Nettario

Pistoia

www.pistoiaortodossa.it

www.orthodoxia.it

Versione 0.1 del 26 Febbraio 2025
Stampato con mezzi propri
USO MANUSCRIPTO

INTRODUZIONE

Molto spesso mi sono trovato in una situazione particolare riguardo alla momento della Confessione; molti infatti si accostano al Sacramento della Penitenza senza essersi preparato in alcun modo. Alcuni, dopo qualche secondo passato senza proferire parola, chiedono che sia io a fare delle domande per capire quali peccati loro abbiano commesso. Questa cosa, che sarebbe perfettamente normale in un bambino o in un ragazzino che ancora non abbia preso del tutto coscienza di cosa sia un peccato e, di conseguenza, perché sia necessaria la confessione, non è affatto appropriata per chi abbia raggiunto un minimo di consapevolezza di sé. Ci si aspetta che una persona abbastanza grande debba avere la capacità di riflettere sulle proprie azioni, su ciò che è, e su quello che vorrebbe essere da un punto di vista spirituale. E questo dovrebbe valere, in varia misura, almeno dall'età di quattordici anni.

Questo libretto vuole essere soltanto un piccolo *vademecum* per affrontare in modo un po' più consapevole la Confessione dei peccati, senza costringere il sacerdote a fare ogni volta una batteria di domande, che lui potrà fare, volendo, in caso di necessità.

Il libretto è articolato in due parti:

- la prima parte è una piccola guida in diciotto domande per aiutare il credente a fare un esame di coscienza prima di recarsi alla Confessione;
- la seconda parte è tratta da una famosa opera spirituale, *I racconti di un pellegrino russo*, e illustra abbastanza bene in forma narrativa quali siano i principali errori che facciamo nell'accostarci a questa pratica spirituale.

p. Daniele Marletta

ESAME DI COSCIENZA

La Confessione dei peccati non è una specie di “processo” da cui il sacerdote dovrebbe capire sotto quanti quintali di pece il peccatore dovrà soffrire all’Inferno, ma una pratica spirituale. Serve in primo luogo a comprendere quanto siamo lontani da Dio e quanta strada ci serva fare per riavvicinarci a Lui, e, dopo l’eventuale *epitimia* (o penitenza), a ricevere l’assoluzione sacramentale. Quindi la Confessione è una sorta di “punto a capo” nella vita spirituale di ognuno: serve a valutare dove siamo e come ci siamo arrivati, quali errori ci hanno condotti fuori strada e cosa sia necessario fare per ricominciare il cammino verso Dio.

È fondamentale, per andare al Sacramento della Penitenza, prepararsi adeguatamente con quello che è usualmente detto “esame di coscienza”. L’esame di coscienza è la pratica spirituale con cui il credente richiama alla memoria i propri peccati con la volontà di non commetterli più e cercando così di migliorare sé stesso e la propria vita.

Prima di confessarsi davanti a un sacerdote, quindi, è sempre necessario esaminare sé stessi. Qui di seguito, alcune semplici domande da porsi, per passare in rassegna i propri peccati.

- 1) Ho messo in discussione gli insegnamenti della Chiesa riguardo la fede?
- 2) Mi sono dimenticato di amare Dio con tutto il cuore, l'anima e la mente e di pregarlo ogni giorno?
- 3) Mi dedico alla lettura delle Sacre Scritture e ad altre letture spirituali?
- 4) Ho praticato forme di superstizione come la magia, il maleficio, lo spiritismo per ottenere dei benefici o danneggiare qualcuno o anche per semplice curiosità?
- 5) Ho fatto voti o promesse senza mantenerli? Ho mancato di rispetto al nome di Dio? Ho bestemmiato il nome di Dio, la Vergine Maria o i Santi?
- 6) Ho partecipato alla Divina Liturgia tutte le domeniche e nelle grandi Feste?
- 7) Mi sono impegnato a curare un po' la mia istruzione religiosa?
- 8) Mi sono riposato il giorno festivo oppure ho compiuto lavori per denaro?
- 9) Ho usato un contegno educato verso i miei genitori? Ho abbandonato o trascurato i miei genitori nelle loro malattie o nella vecchiaia? Ho dato loro dei dispiaceri?

10) (*per i genitori*) Ho curato la vita e la salute dei figli? Mi sono impegnato a dare loro una sana istruzione religiosa? Ho dato loro l'esempio di vita veramente cristiana nelle parole e nelle opere?

11) Ho ucciso? Ho mai pensato che sia meglio togliere la vita ai vecchi malati? Ho praticato l'aborto o usato pillole abortive? Ho mai consigliato di praticare l'aborto o non sono intervenuto a impedire o sconsigliare questo peccato? Ho mai pensato al suicidio?

12) Ho abusato nel bere, nel mangiare, nel fumo, sapendo di mettere a rischio la mia salute? Ho fatto uso di droghe?

13) Ho odiato qualcuno? Ho perdonato i torti subiti? Mi sono riconciliato con il mio prossimo? Ho riparato il male fatto agli altri?

14) Ho commesso peccati impuri da solo? Ho avuto rapporti sessuali anche se non sposato? Ho commesso o provato a commettere adulterio? Ho visto immagini pornografiche? Ho accettato pensieri o immaginazioni impure? Ho desiderato la donna o l'uomo di qualcun altro?

15) Nel matrimonio: ho evitato in ogni modo la concezione dei figli?

16) Ho rubato? Ho riconsegnato la roba avuta in più per errore? Ho riparato il danno arrecato alle cose altrui?

17) Ho mentito? Ho tenuto nascosto un peccato in confessione?

18) Ho desiderato in modo sfrenato i beni terreni altrui?

Oltre su queste domande, per un buon esame di coscienza si potrebbe riflettere sui Dieci Comandamenti o, meglio ancora, sulle Beatitudini.

«LA CONFESSIONE CHE GUIDA ALL'UMILTÀ»

Il testo che segue è tratto dai Racconti di un pellegrino russo, un classico della spiritualità ortodossa, pubblicato nella seconda metà del XIX secolo. Il libro tratta principalmente della preghiera del cuore e della Filocalia. Nelle pagine che riportiamo si tratta del tema della confessione dei peccati.

Al termine della settimana, durante la quale mi ero preparato ai sacramenti, mi venne l'idea di fare una confessione estremamente particolareggiata. Cominciai dunque a ripercorrere con la memoria tutta la mia vita, dai tempi della giovinezza, e a ricordare per filo e per segno tutti i miei peccati. E per non dimenticarli cominciai a scrivere tutto quanto ricordavo, anche le inezie. Ne riempii un grande foglio.

Venni a sapere che a sette verste da Kiev, nell'eremo di Kitaev (Eremo maschile di Kiev, sul Dnjepr, a dieci verste dalla Pecerskaja Lavra, alla quale era aggregato in un'unica giurisdizione dal 1716), vi era un sacerdote di vita ascetica, molto saggio e illuminato. Chiunque andasse da lui per aprirgli la propria anima vi trovava un'atmosfera di tenera compassione e ne tornava alleggerito e arricchito di insegnamenti salutari.

Mi rallegrai e corsi subito da lui. Dopo aver conversato e chiesto consigli a questo saggio, gli diedi il mio foglio da esaminare.

Egli lo lesse tutto e poi disse: « Caro fratello, molto di ciò che hai scritto è del tutto futile. Ecco: prima di tutto, non confessare i peccati di cui ti sei già pentito e che già ti sono stati rimessi, quando non siano stati più commessi. Significherebbe non avere fede nel potere del sacramento della penitenza. Poi: non rievocare i tuoi complici nel peccato, ma giudica solo te stesso. In terzo luogo: i santi Padri proibiscono di indugiare sui particolari e le circostanze dei propri peccati. Bisogna confessarli in generale, per evitare che si risvegli la tentazione, in te o nel confessore. Quarto: tu sei venuto per pentirti, ma non ti penti, perché non sai farlo. Il tuo pentimento è freddo e approssimativo. Quinto: hai segnato qui tutte le inezie, ma hai trascurato l'essenziale, non hai dichiarato i peccati più gravi. Non ti sei reso conto, e non l'hai annotato, che tu non ami Dio, che detesti il tuo prossimo, che non credi alla Parola di Dio e sei colmo di orgoglio e di ambizione. Questi quattro peccati sono all'origine di tutto il male e di tutta la nostra depravazione spirituale. Sono queste le principali radici che alimentano i germogli di tutte le nostre cadute».

Udite queste parole, mi meravigliai e dissi: «Perdonate, reverendissimo Padre, come potrei non amare Dio, nostro Creatore e Signore? In che cosa potrei credere se non nella santa Parola di Dio, in cui tutto è verità e santità? E se desidero il bene del mio prossimo, come potrei detestarlo? Non ho poi alcun motivo di inorgogliarmi: non ho niente di lodevole, ho solo i miei innumerevoli peccati. E, meschino e povero come

sono, l'ambizione non mi si addice. Certo, se fossi istruito e ricco, sicuramente sarei colpevole di tutto quello che avete detto».

«Purtroppo, mio caro, hai capito poco di ciò che ti ho detto. Lo afferrerai più in fretta se ti darò questi appunti di cui mi servo anch'io per confessarmi. Leggili, e vedrai chiaramente confermato tutto quello che ho detto ».

Il padre mi diede un breve scritto e io cominciai a leggerlo.

La confessione che guida all'umiltà

Rivolgendo attentamente il mio sguardo su me stesso e osservando il corso della mia vita interiore, ho constatato per esperienza che non amo Dio, che non ho amor del prossimo, che non ho fede religiosa e che sono pieno di orgoglio e di libidine. Riscontro veramente tutto questo in me dopo un esame accurato dei miei sentimenti e delle mie azioni:

1) Non amo Dio.

Se l'amassi penserei ininterrottamente a Lui con cuore lieto, ogni pensiero su Dio mi procurerebbe un immenso godimento. Al contrario, troppo spesso e troppo volentieri penso alle cose della vita, e il pensiero di Dio costituisce per me un arido sforzo. Se lo amassi, la conversazione con Lui attraverso l'orazione mi nutrirebbe, mi allieterebbe e mi indurrebbe a una perpetua comunione con Lui; mentre, al contrario, non solo non godo dell'orazione, ma nel momento stesso in cui la dico, faccio uno sforzo, lotto di malavoglia, mi lascio infiacchire dalla

pigrizia e sono disposto a occuparmi con piacere di qualunque sciocchezza, pur di abbreviare l'orazione o di sospenderla. In vuote occupazioni il mio tempo vola, mentre quando mi occupo di Dio e mi pongo alla sua presenza, ogni ora mi sembra un anno. Chi ama qualcuno vi pensa continuamente, vi pensa tutto il giorno, ha sempre davanti a sé la sua immagine, se ne preoccupa e in qualunque circostanza l'essere amato resterà sempre in cima ai suoi pensieri. Ma io durante il giorno fatico a trovare anche un'ora soltanto per immergermi profondamente nel pensiero di Dio e infiammarmi del suo amore, e le altre ventitré ore le passo a immolare sacrifici agli idoli delle mie passioni. Nelle conversazioni su frivolezze, su cose degradanti per lo spirito, sono alacre e provo piacere, mentre se rifletto su Dio mi trovo arido, annoiato e pigro. Se per caso sono trascinato da altri a una conversazione spirituale, mi sforzo di passare il più presto possibile a un discorso che soddisfi le mie passioni. Ho inesauribile curiosità di cose nuove, di affari pubblici e di eventi politici; cerco avidamente di soddisfare il mio amore per la cultura, scientifica o artistica, e di possedere nuovi oggetti. Ma lo studio della legge del Signore, la conoscenza di Dio e della religione, mi lasciano indifferente, non alimentano il mio spirito e non soltanto non le considero occupazioni essenziali per un cristiano, ma le vedo come elementi marginali, di cui se mai devo occuparmi solo nel tempo libero, nei momenti di ozio. In breve, se l'amore per Dio si riconosce dall'osservanza dei suoi comandamenti ("Se mi amate, osservate i miei comandamenti", dice il Signore Gesù Cristo), e io non solo non li osservo ma faccio ben poco sforzo per osservarli, in verità devo concludere che io non amo Dio... Lo conferma Basilio il Grande, quando dice: "La prova che

l'uomo non ama Dio e il suo Cristo è che egli non osserva i suoi comandamenti”.

2) Non amo il prossimo.

Infatti, non solo non saprei risolvermi a dare la mia vita per il mio prossimo (secondo il Vangelo), ma non sacrifico neppure la mia felicità, il mio benessere e la mia pace per il bene del mio prossimo. Se io lo amassi come me stesso, secondo gli insegnamenti del Vangelo, le sue disgrazie mi toccherebbero e la sua fortuna renderebbe felice anche me. Invece mi incuriosiscono i racconti sull'infelicità del mio prossimo e non me ne affliggo, anzi resto imperturbato, oppure, ancora peggio, provo una specie di piacere. Invece di nascondere amorevolmente le cattive azioni di mio fratello, le diffondo, giudicandole. Il suo benessere, il suo onore, la sua felicità, dovrebbero allietarmi come se toccassero a me, e invece non suscitano in me alcun sentimento di gioia, come se non mi riguardassero affatto. Se mai suscitano in me un senso sottile di invidia o di disprezzo.

3) Non ho fede religiosa nell'immortalità, né nel Vangelo.

Se io fossi saldamente convinto e credessi senza ombra di dubbio che oltre la tomba c'è la vita eterna e la ricompensa alle azioni terrene non cesserei un minuto di rifletterci. Il solo pensiero dell'immortalità mi farebbe terrore e condurrei questa vita come un viaggiatore di passaggio che si prepara a rientrare in patria. Al contrario, io non ci penso neppure all'eternità, e considero la fine di questa vita terrena come il limite ultimo della mia esistenza. In me cova un segreto pensiero: che cosa c'è dopo la morte? Anche se dico di credere nell'immortalità lo dico soltanto con la mente, ma il mio cuore è ben lontano da

una salda convinzione, come apertamente testimoniano le mie azioni e la mia ansia costante di soddisfare la vita dei sensi. Se il santo Vangelo fosse accolto con fede dal mio cuore come la Parola di Dio, io mi dedicherei incessantemente alla sua lettura, lo studierei, ne farei le mie delizie e fisserei su di esso tutta la mia devota attenzione. L'immensa saggezza, il bene e l'amore che esso contiene mi conquisterebbero e mi darebbero la gioia di studiare la legge di Dio giorno e notte. Mi nutrirei di esso come del pane quotidiano e il mio cuore sarebbe tratto a osservarne i precetti. Nessuna forza terrena riuscirebbe a distrarmene. Ma al contrario, se ascolto e leggo di tanto in tanto la Parola di Dio, lo faccio per necessità o per generico amore di conoscenza e poiché non mi ci accosto nella più profonda attenzione, la trovo arida e poco interessante. Non ne ricavo alcun frutto, come dopo una lettura qualunque e sono sempre disposto a passare a letture secondarie, in cui trovo maggior piacere e sempre nuovi interessi.

4) Son pieno d'orgoglio e di libidine.

Lo confermano tutte le mie azioni. Se scorgo qualcosa di buono in me, desidero metterlo in evidenza, o vantarmene davanti agli altri, o compiacermi intimamente di me stesso. Sebbene all'esterno io faccia mostra di umiltà, tuttavia attribuisco ogni merito alle mie forze e mi considero superiore agli altri o per lo meno non inferiore. Se noto in me una colpa, mi sforzo di giustificarla, dicendo: " Sono fatto così " o " Non è colpa mia ". Mi arrabbio con coloro che non mi stimano, considerandoli incapaci di apprezzare la gente. Mi vanto delle mie doti, considero un insulto i miei insuccessi, mi lamento; e godo, invece, delle disgrazie dei miei nemici. Se tendo a qualcosa di buono, ho come meta la lode oppure la voluttà spirituale, o la

consolazione terrena. Insomma, faccio di me stesso un idolo al quale rendo un culto ininterrotto, cercando in ogni occasione il piacere dei sensi e il nutrimento alle mie passioni o alla mia libidine.

Tutti questi innumerevoli esempi dimostrano come io sia orgoglioso, adultero, incredulo, privo di amor di Dio e pieno di odio per il mio prossimo. Quale stato può essere più peccaminoso? Meglio la condizione degli spiriti delle tenebre: sebbene essi non amino Dio, detestino l'uomo, vivano e si nutrano di orgoglio, almeno credono e tremano. Ma io? Può esserci una sorte più terribile di quella che mi attende? E chi meriterà una sentenza più severa di me, per questa mia vita insensata e stolta?"

Tratto dai *Racconti di un Pellegrino Russo*, Rusconi, pp. 166-171

