

PER GLI SPOSI Siete convinti che l'atto coniugale è un atto sacro? E di conseguenza avete l'abitudine di purificarvi prima da ogni egoismo? Da ogni volgarità e leggerezza? Conoscete la mentalità della Chiesa sulla paternità / maternità responsabile? Conoscete i Metodi Naturali che insegnano a regularsi sulla fecondità invece di volerla regolare con mezzi artificiali? Avete una guida spirituale, almeno nei periodi difficili? Avete l'amicizia di una coppia veramente cristiana? Il dialogo tra voi è una vera condivisione del vostro cuore con l'altro/a? Sapete ascoltarvi davvero? Pregate personalmente ed insieme? Camminate nel perdono reciproco? Crescete nell'attenzione reciproca e nella delicatezza?

7 BEATI GLI OPERATORI DI PACE, PERCHÉ SARANNO CHIAMATI FIGLI DI DIO.

Beati i costruttori di pace e di concordia, perché hanno in loro qualcosa della bontà di Dio. Beati i portatori di pace, perché somigliano a Dio.

Ho l'abitudine di seminar discordie, portar divisioni, riferire il male degli altri? Ho l'abitudine di rendere pesante il clima della mia famiglia col pessimismo? Carico sugli altri i miei problemi? Le mie tensioni? Il mio pessimismo? Cerco di creare gioia intorno a me? Di dar luce e speranza? Coltivo l'ottimismo che viene dalla fede? Sono costruttore di unità in famiglia, in parrocchia, nel mio gruppo? Se ho creato divisioni sono pronto a pagare? A riparare? So perdere, so tacere? Imploro la sapienza dello Spirito per essere sempre strumento di unità?

8 BEATI I PERSEGUITATI PER CAUSA DELLA GIUSTIZIA, PERCHÉ DI ESSI È IL REGNO DEI CIELI.

Beati quelli che sanno pagare per la loro fede. Beato chi è fedele alla volontà di Dio ed è pronto anche a soffrire per essere fedele alla volontà di Dio.

Ho l'abitudine, nelle decisioni importanti, dopo aver riflettuto e pregato, di chiedere consiglio a persone sagge, prudenti e competenti? Quando ho scoperto la volontà di Dio, so portarla avanti con fermezza, a costo di qualunque sacrificio? Sono capace di soffrire qualcosa per Cristo, per fedeltà a Lui? Sono capace di pagare anche con le umiliazioni per le cause del bene? Per le cause della fede? Sono capace di sopportare anche una derisione per amore di Cristo? Che cosa faccio per annunciare la fede? Sento il problema? Annuncio Cristo con la mia fede e le mie opere, nel mio ambiente? Mi sono vergognato qualche volta di Cristo? Sono stato vile?

**PREGHIERA
PER CHIEDERE IL PERDONO**

Salmo 129

¹Dal profondo a te grido, o Signore;

²Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti alla voce della mia supplica.

³Se consideri le colpe, Signore, Signore, chi ti può resistere?

⁴Ma con te è il perdono: così avremo il tuo timore.

⁵Io spero, Signore. Spera l'anima mia, attendo la sua parola.

⁶L'anima mia è rivolta al Signore più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora, ⁷Israele attenda il Signore, perché con il Signore è la misericordia e grande è con lui la redenzione.

⁸Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.



**PREGHIERA
DI RINGRAZIAMENTO**

Salmo 145



¹Alleluia! Loda il Signore, anima mia: ²loderò il Signore finché ho vita, canterò inni al mio Dio finché esisto.

³Non confidate nei potenti, in un uomo che non può salvare. ⁴Esala lo spirito e ritorna alla terra: in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni. ⁵Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe: la sua speranza è nel Signore suo Dio, ⁶che ha fatto il cielo e la terra, il mare e quanto contiene, che rimane fedele per sempre, ⁷rende giustizia agli oppressi,

dà il pane agli affamati. Il Signore libera i prigionieri,

⁸il Signore ridona la vista ai ciechi, il Signore rialza chi è caduto, il Signore ama i giusti, ⁹il Signore protegge i forestieri, egli sostiene l'orfano e la vedova, ma sconvolge le vie dei malvagi. ¹⁰Il Signore regna per sempre, il tuo Dio, o Sion, di generazione in generazione. Alleluia!

SIGNORE, ABBI PIETÀ DI ME!



LE BEATITUDINI

³«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

⁴Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati.

⁵Beati i miti, perché avranno in eredità la terra.

⁶Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

⁷Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

⁸Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

⁹Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

¹⁰Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.



(Mt 5, 3-10)

**TRACCIA PER PREPARARSI AL
SACRAMENTO DEL PERDONO**

TRACCIA PER CONFRONTARSI CON LA PAROLA DI DIO

1 BEATI I POVERI IN SPIRITO PERCHÉ DI ESSI È IL REGNO DEI CIELI

Beato chi è umile, chi sente il suo nulla, ma confida in Dio. Beato chi sente la sua dipendenza completa da Dio. Beato chi accetta il progetto di Dio su di lui.

Sento vivo il problema dell'umiltà? Cerco la stima degli altri in modo disordinato? Mi deprimi quando sono trascurato? Ho l'abitudine di fare la vittima? Voglio essere al centro dell'attenzione nelle cose che faccio? Parlo molto di me stesso e delle mie cose? Metto il mio successo prima delle persone? Ho complessi di inferiorità che bloccano i miei doveri? Ho l'abitudine di umiliare gli altri? Emargino qualcuno? Sono geloso dei successi altrui? Sono riconoscente dei doni di Dio: li guardo con frequenza e sono capace di ringraziarne? Mi impegno a svilupparli e metterli a servizio?

2 BEATI GLI AFFLITTI PERCHÉ SARANNO CONSOLATI

Beato chi sa piangere sui propri errori. Beato chi sa piangere con chi piange. Beato chi paga, soffre e lotta contro le ingiustizie e per i mali del mondo

So chiedere perdono dei miei sbagli? Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno? Ho il coraggio dell'auto-critica quando sbaglio o sono debole? Ho ricevuto qualche volta il Sacramento della Riconciliazione senza pentimento? (la Confessione senza pentimento è una confessione nulla) Dopo una mancanza tendo a commiserarmi e a deprimermi, invece di pentirmi e ripartire? So piangere con chi piange? Ho avuto il cuore duro verso qualche sofferenza? Ho chiuso gli occhi di fronte a qualche necessità dei fratelli? Nella mia famiglia trascuro qualche persona? Prendo parte a tutte le pene della mia famiglia? Che cosa faccio per le grandi sofferenze del mondo? Che cosa so fare per le ingiustizie contro i poveri? Mi interessano dei perseguitati? Degli ultimi? Che cosa faccio per le grandi ingiustizie contro il "Terzo Mondo"? Che cosa faccio per i gravi problemi del disarmo e della guerra?

3 BEATI I MITI PERCHÉ EREDITERANNO LA TERRA

Beato chi sceglie la mitezza, la benevolenza, la pazienza, l'umiltà. Beato chi ha il cuore grande. Beato chi rifiuta la violenza. Beato chi sa perdonare.

Ho un cuore meschino? Calcolatore? So amare prima di tutto me stesso nel modo giusto?

Accetto me stesso? Ho pazienza con me stesso? So vedere in me i doni di Dio? Lotto per essere mite e buono in casa e con ogni persona? So controllare le parole? Ho l'abitudine di ringraziare in casa per quello che ricevo? Manco di rispetto ai genitori? Ho delle pretese? Sono aggressivo nei pensieri? Nelle parole? Nelle azioni? Appoggio i movimenti contro la violenza? Creo divisioni? Spargo malignità? So perdonare? Nutro rancore verso qualcuno?

4 BEATI COLORO CHE HANNO FAME E SETE DELLA GIUSTIZIA, PERCHÉ SARANNO SAZIATI

Beati coloro che hanno la passione della santità, che aspirano all'autenticità evangelica, che scelgono il Vangelo senza accomodamenti né attenuazioni.

Mi rendo conto che il massimo problema dell'uomo è la fedeltà alla volontà di Dio? Cerco la volontà di Dio? Lo faccio, almeno per le grandi decisioni? Ricorro alla preghiera e al consiglio di persone prudenti quando la volontà di Dio è molto difficile da discernere? Che cosa manca di profondo alla mia vita per essere come Dio mi vuole? Lotto contro le abitudini "borghesi"? Sono attento alla scelta delle mie amicizie? Prego per la santità della Chiesa? Sono disposto a qualunque servizio e sacrificio per aiutare la crescita evangelica nella mia famiglia, nella mia parrocchia e in ogni ambiente che frequento?

5 BEATI I MISERICORDIOSI, PERCHÉ TROVERANNO MISERICORDIA

Beati quelli che si sforzano di essere un riflesso della bontà di Dio. Beati quelli dal cuore grande e misericordioso verso i loro fratelli.

Ho l'abitudine di giudicare gli altri nel bene e nel male? Ho l'abitudine di esprimere giudizi negativi, anche quando sono infondati? Sono sospettoso o ipercritico nel rapporto con gli altri? Come riparo ai giudizi cattivi? Ci sono persone verso le quali nutro pregiudizi? Ho l'abitudine di etichettare le persone? Che cosa faccio per educare la mia mente a pensare in modo positivo ed equilibrato in ogni situazione? Ho rovinato qualcuno con la calunnia? (Non è sufficiente pentirmi e confessarmi: devo fare il possibile per riparare) Mi sono vendicato per un torto subito? Lotto per perdonare alle persone che mi hanno fatto del male? Prego per loro?

Ho già provato a ricambiare il male con il bene?

6 BEATI I PURI DI CUORE, PERCHÉ VEDRANNO DIO

Beati quelli che hanno il cuore sincero, perché possono accostarsi a Dio. Beato chi è autentico nei pensieri e nei fatti, perché è accolto da Dio.

L'ipocrisia è un male orribile che non ci lascia incontrare Dio: mi sento ipocrita davanti a Lui? Gesù accoglie ogni peccatore, ma non può sopportare chi sceglie la falsità. Qual è la più grande ipocrisia della mia vita? Ci sono delle falsità nel mio comportamento religioso? Ho mascherato qualcosa di grave nelle mie confessioni passate? Ogni colpa grave taciuta volontariamente o mascherata deve essere confessata bene: lo sai questo? Ci sono ipocrisie nel mio modo di accostare l'Eucarestia? Ho ricevuto l'Eucarestia in colpa grave? Sono legato a superstizioni? Posso dire di essere immune dall'idolatria del denaro, del lavoro, del successo, della carriera? Posso dire di aver fatto mai guadagni disonesti? Se sì: ho riparato? C'è in me l'idolatria del sesso?

CASITÀ Hai delle abitudini sensuali? Reagisci a pensieri, desideri, immagini sensuali? Partecipi a discorsi che infangano te e gli altri? Hai dato degli scandali? Hai fatto uso della pornografia? Hai la schiavitù della masturbazione? Sei cosciente che con una lotta metodica e con l'aiuto di Dio la si può vincere? Sei schiavo della gola, dell'alcool, del gioco o di altre cose che degradano la volontà? Se sei schiavo di gravi disordini sessuali, oltre a confessarti devi anche aprire i tuoi orizzonti: leggi qualcosa che sblocchi la sensualità e consulta un sacerdote aprendoti con molta schiettezza.

PER I FIDANZATI Il vostro amore è puro e generoso? Siete schiavi della sensualità? Lo sapete che se il vostro amore non vi porta a Dio, è egoistico ed inquinato? Vi state preparando seriamente al Matrimonio? Avete un sacerdote che sia per voi una guida saggia ed esigente in questa preparazione? Avete l'amicizia di una coppia profondamente cristiana che vi aiuti? Che cosa fate per crescere nell'amore profondo? Vi state educando al dialogo e all'ascolto col cuore? Al perdono? Lavorate con costanza per correggere e formare bene il vostro carattere al sacrificio per il bene dell'altro? Avete programmato una vita di carità e di servizio? Sapete sostenervi nella debolezza? Lo sapete che la sensualità comincia dai pensieri e dal cuore? Che cosa fate per formare la vostra mente e il vostro cuore alla trasparenza?