

ATTO DI DOLORE

1. Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando 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.
2. Ricordati Signore, del tuo amore, della tua fedeltà che è da sempre. Non ricordare i miei peccati: ricordati di me nella tua misericordia, per la tua bontà, Signore.
3. Lavami, Signore da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato. Riconosco la mia colpa, il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
4. Padre, ho peccato contro di te, non sono più degno di esser chiamato tuo figlio/a. Abbi pietà di me peccatore (peccatrice).
5. Padre santo, come il figliol prodigo mi rivolgo alla tua misericordia: “Ho peccato contro di te, non son più degno di essere chiamato tuo figlio/a”. Cristo Gesù, Salvatore del mondo, che hai aperto al buon ladrone le porte del paradiso, ricordati di me nel tuo regno. Spirito Santo, sorgente di pace e d’amore, fa che purificato/a da ogni colpa e riconciliato/a con il Padre io cammini sempre come figlio/a della luce.
6. Gesù, che sanavi gli infermi e aprivi gli occhi ai ciechi, tu che assolvesti la donna peccatrice e confermasti Pietro nel tuo amore, perdona tutti i miei peccati e crea in me un cuore nuovo, perché io possa vivere in perfetta unione con i fratelli e annunciare a tutti la salvezza.

7. Signore Gesù, che volesti essere chiamato amico dei peccatori, per il mistero della tua morte e risurrezione liberami dai miei peccati e donami la tua pace, perché io porti frutti di carità, di giustizia e di verità.
8. Signore Gesù Cristo, Agnello di Dio, che togli il peccato del mondo, riconciliami con il Padre nella grazia dello Spirito Santo; lavami nel tuo sangue da ogni peccato e fa di me un uomo nuovo (donna nuova) per la lode della tua gloria.
9. Pietà di me, o Signore, secondo la tua misericordia; non guardare ai miei peccati Signore e cancella tutte le mie colpe; crea in me un cuore puro e rinnova in me uno spirito di forza e di santità.
10. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore (peccatrice).
11. Mio Dio, sono pentito e addolorato di aver peccato contro di te, disubbidendo ai comandamenti del Vangelo. D'ora in poi voglio vivere nella fede e nell'amore come un/a figlio/a davanti al proprio Padre. Concedimi la grazia di essere fedele al mio battesimo e di seguire sempre gli insegnamenti di Gesù. Amen.
12. Padre buono, ho bisogno di Te, conto su di Te per esistere e per vivere. Nel tuo Figlio Gesù mi hai guardato/a e amato/a. Io non ho avuto il coraggio di lasciare tutto e di seguirti e il mio cuore si è riempito di tristezza, ma Tu sei più forte del mio peccato. Credo nella tua potenza sulla mia vita, credo nella tua capacità di salvarmi così come sono adesso. Ricordati di me. Perdonami!