

OGNI GIORNO, ALLA SUA ORA

ATTO DI DOLORE: TESTO VECCHIO E NUOVO, LATINO E SIGNIFICATO

Atto di dolore: il testo per la confessione, la formula di San Pio X, il latino, la verità sul «testo nuovo» e il significato di ogni parola.



Leggere e pregare online: iterfidei.com/it/blog/atto-di-dolore

L'atto di dolore è la preghiera con cui il cristiano dice a Dio che si pente dei suoi peccati e propone di non commetterne più. Lo si recita in confessione, mentre il sacerdote dà l'assoluzione, e ogni sera prima di dormire. Ecco subito il testo, nella forma che quasi tutti gli italiani hanno imparato:

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto 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.

È la formula che il *Rito della Penitenza* della Conferenza Episcopale Italiana (1974) pone al primo posto tra le preghiere del penitente (n. 45). Più sotto trovi la formula più antica del Catechismo di San Pio X, la versione latina, la verità sul cosiddetto «atto di dolore nuovo» e il significato di ogni parola.

L'ATTO DI DOLORE CON IL «VOI»

Nei libri di preghiera tradizionali, e ancora oggi in molte famiglie, la stessa formula si recita con il *voi* reverenziale, come si usava rivolgendosi a Dio e ai superiori:

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i vostri castighi, e molto più perché ho offeso voi, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo col vostro santo aiuto di non offendervi mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonatemi.

Le parole sono le stesse, cambia solo il pronome. Il *voi* esprime la riverenza dovuta alla maestà di Dio; il *tu* dice la confidenza del figlio verso il Padre. Si può recitare l'una o l'altra forma: questa è quella che ripete la guida al confessionale della nostra app.

L'ATTO DI DOLORE PIÙ ANTICO: IL CATECHISMO DI SAN PIO X (1912)

Molti cercano l'«atto di dolore vecchio» pensando alla formula con i castighi. In realtà ne esiste una più antica ancora, quella che san Pio X fece imparare ai bambini d'Italia. Nel *Catechismo della dottrina cristiana* pubblicato per suo ordine nel 1912, tra le prime preghiere e formule da sapere a memoria, l'atto di dolore suona così:

Mio Dio, mi pento con tutto il cuore de' miei peccati, e li odio e detesto, come offesa della vostra Maestà infinita, cagione della morte del vostro divin Figliuolo Gesù, e mia spirituale rovina. Non voglio più commetterne in avvenire e propongo di fuggirne le occasioni. Signore, misericordia, perdonatemi.

È un testo di grande densità. Il peccato vi è guardato da tre lati: come offesa alla maestà infinita di Dio, come causa della Passione di Cristo, come rovina dell'anima. Chi cerca un atto di dolore «senza castighi» lo trova qui, ed è il più tradizionale di tutti: non perché i castighi siano taciuti per pudore, ma perché il motivo del pentimento è posto subito più in alto, nell'amore offeso.

L'ATTO DI DOLORE IN LATINO

La formula con i castighi corrisponde all'*Actus contritionis* del *Catechismus Catholicus* del cardinale Pietro Gasparri (1930), il catechismo latino pensato per tutta la Chiesa:

Deus meus, ex toto corde pœnitent me ómnium meórum peccatórum, éaque detéstor, quia peccándo non solum pœnas a te iuste statútas proméritus sum, sed præsértim quia offéndi te, summum bonum, ac dignum qui super ómnia diligáris. Ideo fírmiter propóno, adiuvánte grátia tua, de cétero me non

peccatúrur peccandíque occasiões próximas fugitúrur. Amen.

Il latino rende chiaro ciò che l'italiano dice in modo più sciolto: «non solo» (*non solum*) ho meritato le pene giustamente stabilite, «ma soprattutto» (*sed praesertim*) ho offeso te, sommo bene. Le due ragioni del pentimento non stanno sullo stesso piano: la seconda è la più alta.

ATTO DI DOLORE VECCHIO E NUOVO: CHE COSA È CAMBIATO DAVVERO

Le ricerche «atto di dolore nuovo», «testo nuovo 2023», «nuovo 2024» o «2025» sono tra le più frequenti. Conviene dire le cose come stanno, senza polemica.

Non esiste un nuovo testo ufficiale. Il libro liturgico in uso in Italia è sempre il *Rito della Penitenza* della CEI del 1974. Al n. 45 il sacerdote invita il penitente a manifestare la sua contrizione «recitando l'atto di dolore o qualche altra formula simile», e la prima formula proposta è proprio quella con i castighi, riportata in cima a questa pagina. Ancora nel marzo 2024, parlando ai confessori riuniti dalla Penitenzieria Apostolica, il Papa ne ha commentato le parole, senza annunciare alcuna modifica.

Che cosa c'è nel rito del 1974. Oltre all'atto di dolore, il rito italiano offre altre formule più brevi, prese quasi tutte dalla Scrittura, per esempio: «Lavami, Signore, da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato. Riconosco la mia colpa, il mio peccato mi sta sempre dinanzi» (dal Salmo 50), oppure: «Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Chi le ha imparate al catechismo dopo il 1974 le chiama a volte «atto di dolore nuovo».

Il testo latino del 1973. L'*Ordo Paenitentiae* latino del 1973, da cui il rito italiano è tradotto, propone una preghiera diversa che comincia con le stesse parole, *Deus meus, ex toto corde me paenitet*, ma parla del male compiuto e del bene omesso e non nomina i castighi. Il rito italiano non l'ha tradotta: ha conservato la formula che i fedeli già conoscevano. Le versioni «senza castighi» che circolano su internet e in alcuni sussidi, spesso presentate come «nuovo atto di dolore», sono adattamenti privati, non testi approvati.

Le versioni «per bambini». Lo stesso vale per i testi che si trovano cercando «atto di dolore nuovo per bambini» («Mio Dio, sono pentito e addolorato...» e simili): sono composizioni di catechisti, non formule della Chiesa. Per i bambini la tradizione ha già le sue preghiere, che diamo più sotto.

Quale atto di dolore recitare?

Qualunque atto sincero di pentimento basta in confessione: ciò che salva non è la formula ma il dolore del cuore. Nel quadro della tradizione, che è il nostro, consigliamo l'una o l'altra delle due formule anteriori alla riforma: quella del Catechismo di San Pio X del 1912, oppure quella con i castighi, che corrisponde al catechismo latino del 1930.

E consigliamo di non togliere i castighi. Il Concilio di Trento (sessione XIV, capitolo 4) insegna che il pentimento nato dal timore dell'inferno e delle pene, se esclude la volontà di peccare e si accompagna alla speranza del perdono, è un dono di Dio e un impulso dello Spirito Santo, e dispone l'anima a ricevere la grazia nel sacramento. Dire «ho meritato i tuoi castighi» non è immaginare un Dio vendicativo: è riconoscere con verità che cosa merita il peccato, per stupirsi che Dio perdoni. È la parola del figlio prodigo: «Padre, ho peccato contro del cielo, e contro di te: non sono omai degno di esser chiamato tuo figlio» (Luca 15, 21, versione del Martini).

IL SIGNIFICATO DELL'ATTO DI DOLORE, FRASE PER FRASE

La preghiera è breve, ma contiene tutto ciò che la Chiesa chiede a un penitente.

- **«Mio Dio»:** il pentimento cristiano non è un rimorso chiuso in se stesso, ma un rivolgersi a Qualcuno. Si piange il peccato davanti a Dio, non davanti allo specchio.
- **«Mi pento e mi dolgo con tutto il cuore»:** il dolore deve essere interiore, nella volontà, non soltanto sulle labbra. Non sono necessarie le lacrime; è necessario detestare il peccato più di ogni altro male.
- **«Dei miei peccati»:** di tutti, senza eccezione per quelli mortali. Il catechismo insegna che è necessario aver dolore di tutti i peccati mortali commessi, senza eccezione, e che conviene averlo anche dei veniali.
- **«Perché peccando ho meritato i tuoi castighi»:** è il motivo dell'*attrizione*, o dolore imperfetto: il timore delle pene eterne e temporali.
- **«E molto più perché ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa»:** è il motivo della *contrizione*, o dolore perfetto: l'amore di Dio offeso. Quel «molto più» fa salire l'anima dal primo motivo al secondo.
- **«Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più»:** è il proponimento, senza il quale non c'è vero pentimento. Lo si fa «col tuo santo aiuto», perché da soli non lo manterremmo.
- **«E di fuggire le occasioni prossime di peccato»:** il Catechismo è netto: siamo obbligati a fuggire le occasioni, perché siamo obbligati a fuggire il peccato, e «chi ama il pericolo, vi perirà» (Ecclesiastico 3, 27).
- **«Signore, misericordia, perdonami»:** la preghiera si chiude come quella del pubblicano al tempio: «Dio, abbi pietà di me peccatore» (Luca 18, 13).

DOLORE PERFETTO E DOLORE IMPERFETTO

L'atto di dolore contiene di proposito i due motivi del pentimento, ed è bene conoscerne la differenza. In sostanza, secondo l'insegnamento del catechismo:

- **Il dolore perfetto, o contrizione,** è il dispiacere dei peccati commessi perché sono offesa di Dio, infinitamente buono e amabile, e causa della Passione e Morte di Gesù Cristo. È perfetto perché nasce

dall'amore filiale di Dio, e ottiene subito il perdono dei peccati, pur restando l'obbligo di confessarli.

- **Il dolore imperfetto, o attrizione**, è il dispiacere dei peccati commessi per il timore dei castighi eterni e temporali, o anche per la bruttezza del peccato. È imperfetto perché nasce da motivi da servi più che da figli, e non ottiene il perdono dei peccati se non mediante il sacramento.

Ne viene una conseguenza consolante: in confessione basta l'attrizione, purché sincera. Chi si accosta al confessionale con un pentimento ancora povero non deve temere di confessarsi male. Ma fuori della confessione, e soprattutto nel pericolo, conta moltissimo arrivare alla contrizione perfetta.

QUANDO SI RECITA L'ATTO DI DOLORE

In confessione

Le istruzioni catechistiche per la confessione chiedono di recitare l'atto di dolore due volte: prima di entrare in confessionale, con molta compunzione, dopo l'esame di coscienza; e di nuovo al momento dell'assoluzione. In pratica: hai accusato i peccati, il sacerdote ti ha dato la penitenza e comincia la formula dell'assoluzione; tu reciti l'atto di dolore a voce bassa ma distinta. Nel rito tradizionale il sacerdote prega in latino mentre il penitente prega in italiano. Tutta la sequenza, dalle prime parole fino alla penitenza, è spiegata nella guida su **come confessarsi**, e le altre preghiere che accompagnano il sacramento sono raccolte nelle **preghiere per la confessione**.

La sera

È antica e santa abitudine recitare l'atto di dolore ogni sera, dopo un breve **esame di coscienza** sulla giornata. È la stessa logica della **Compieta**, la preghiera della Chiesa prima del riposo, che nella sua parte iniziale prevede un esame e la confessione delle colpe. Chi si addormenta dopo aver fatto un atto di contrizione si addormenta in pace con Dio.

In pericolo di morte

Qui l'atto di dolore diventa una porta sempre aperta. Il catechismo insegna che la grazia perduta col peccato mortale si riacquista con una buona confessione sacramentale o col dolore perfetto, che libera dai peccati pur restando l'obbligo di confessarli. Quando non c'è un sacerdote, chi fa un atto di contrizione perfetta, con il proposito di confessarsi appena possibile, ritrova la grazia di Dio. Per questo l'atto di dolore si insegna ai bambini, si recita accanto ai moribondi e si unisce alla **preghiera della buona morte**.

Prima della Comunione

Il Catechismo del 1912 propone, tra le preghiere prima della Comunione, un breve atto di contrizione: «Signore, io detesto tutti i miei peccati, perché sono vostra offesa e mi rendono indegno di ricevervi nel mio cuore». Attenzione però: un atto di dolore non sostituisce la confessione per chi è in peccato mortale. Chi ha coscienza di un **peccato mortale** deve confessarsi prima di comunicarsi.

L'ATTO DI DOLORE PER BAMBINI

Per i bambini che si preparano alla prima confessione la tradizione italiana ha una preghiera in versi, breve e affettuosa, che si impara in pochi giorni:

O Gesù d'amore acceso,
non ti avessi mai offeso!
O mio caro e buon Gesù,
con la tua santa grazia non ti voglio offender più,
né mai più disgustarti,
perché ti amo sopra ogni cosa.
Gesù mio, misericordia, perdonami.

Si spiega al bambino, con parole sue, che pentirsi vuol dire essere dispiaciuti di aver offeso Gesù che è tanto buono, e che «non ti voglio offender più» è una promessa che si mantiene con il suo aiuto. Quando il bambino cresce, impara l'atto di dolore completo: il Catechismo di San Pio X lo metteva proprio tra le prime formule da sapere a memoria, accanto al Padre Nostro e all'Ave Maria. Per accompagnarlo, la [preghiera dei bambini](#) offre formule semplici per il mattino e la sera.

ATTO DI DOLORE BREVE

Nel pericolo improvviso, accanto a un malato o quando manca il tempo, bastano poche parole, purché il dolore e il proposito siano veri. Un'abbreviazione fedele della formula tradizionale:

Mio Dio, mi pento dei miei peccati, perché ho offeso te, infinitamente buono. Col tuo santo aiuto non ti offenderò mai più. Signore, misericordia.

Più brevi ancora sono le giaculatorie che la Chiesa ha sempre raccomandato, come «Gesù mio, misericordia!» o la preghiera del pubblicano: «Dio, abbi pietà di me peccatore». Dette con il cuore e con la volontà di confessarsi, possono portare un atto di contrizione perfetta.

ATTO DI DOLORE DA STAMPARE (PDF)

Tutte le formule di questa pagina sono raccolte in un PDF gratuito, pronto da stampare: l'atto di dolore da stampare in PDF. Si può tenere il foglio nel messalino, oppure ricopiare la formula su un'immaginetta. Ma l'atto di dolore è abbastanza breve da impararlo a memoria, ed è il modo più sicuro di averlo pronto in confessionale e nel pericolo.

Ciò che un foglio stampato non può fare è accompagnarti nella confessione stessa. L'[app Iter Fidei per la confessione](#) contiene l'atto di dolore dentro una guida passo passo al confessionale, nel momento in cui il sacerdote dà l'assoluzione, insieme a un esame di coscienza in quattro parti e a un quaderno privato dei peccati spuntati, che si cancella quando registri la confessione. [Unitevi qui all'accesso anticipato.](#)

Fonti. *Catechismo della dottrina cristiana* pubblicato per ordine di san Pio X (1912), prime preghiere e formule n. 12, domande 361-371 e preghiere per la Penitenza e l'Eucaristia; card. Pietro Gasparri, *Catechismus Catholicus* (1930), *Actus contritionis*; Concilio di Trento, sessione XIV (1551), capitolo 4, sulla contrizione; Sacra Bibbia nella versione di mons. Antonio Martini (Ecclesiastico 3, 27; Luca 15, 21; Luca 18, 13).



OGNI GIORNO, ALLA SUA ORA

PREGATE CON L'APP ITER FIDEI

L'app Iter Fidei raccoglie le preghiere della tradizione, il breviario e il messale del 1962, il calendario e il santo del giorno: ogni preghiera alla sua ora, in latino e in italiano, con un promemoria, anche senza connessione.

- ✠ Un promemoria ogni giorno, all'ora che scegliete
- ✠ Il testo del giorno, in latino e in italiano
- ✠ Senza connessione e senza pubblicità



Entrate nell'accesso anticipato: inquadrare il codice o visitate

iterfidei.com/it/app

SU ITERFIDEI.COM

Iter Fidei — la liturgia e la preghiera di sempre

iterfidei.com/it

L'app Iter Fidei

iterfidei.com/it/app

Il Diario: novene, preghiere, santi

iterfidei.com/it/blog

Atto di dolore: testo vecchio e nuovo, latino e significato

iterfidei.com/it/blog/atto-di-dolore

Documento gratuito di Iter Fidei — da stampare e condividere liberamente.