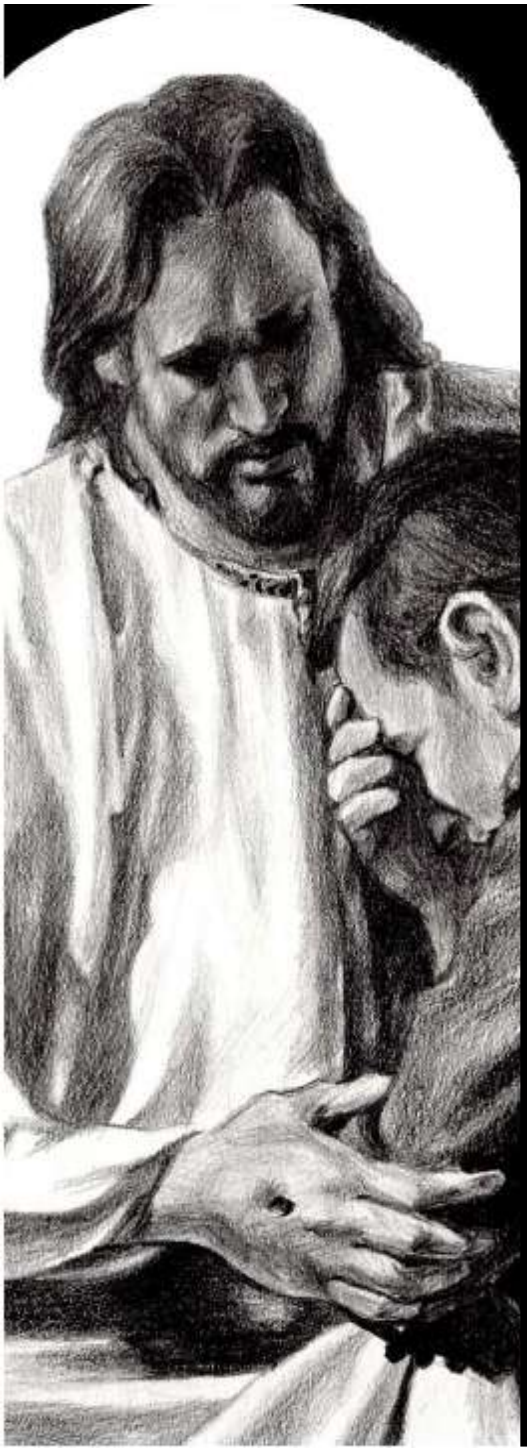

«Àqueles a quem perdoardes os pecados ser-lhes-ão perdoados»

Jo 20,23

O QUE É NECESSÁRIO PARA NOS CONFESSARMOS BEM?

Para nos confessarmos bem são necessárias cinco coisas: exame de consciência, arrependimento dos pecados, prepósito firme de emenda, confissão dos pecados e cumprir a penitência.

1. Exame de consciência é recordar todos os pecados cometidos desde a última confissão bem feita.

2. Arrependimento dos pecados é um sentimento ou pesar sobrenatural de ter ofendido a Deus.

3. Propósito firme de emenda é a resolução de não voltar a pecar.

- **Temos verdadeiro propósito de emenda quando estamos dispostos a usar todos os meios necessários para evitar o pecado e fugir das ocasiões de pecar.**

4. Devemos confessar todos os pecados mortais mas convém dizer também os veniais.

- **Devemos confessar todos os pecados com humildade e simplicidade, manifestando os certos como certos e os duvidosos como duvidosos, e as circunstâncias que aumentam ou diminuem a sua gravidade.**

- **Quem cala de propósito algum pecado mortal comete um grave sacrilégio, não lhe podendo ser perdoados os pecados.**

5. Cumprir a penitência é rezar orações e fazer boas obras que o confessor mandar, para satisfazer a pena temporal dos pecados.

Exame de Consciência

Duvidei ou neguei as verdades da fé católica?

Pratiquei a superstição ou espiritismo?

Recebi algum sacramento indignamente?

Blasfemei? Jurei sem necessidade ou sem verdade?

Acredito em tudo o que a Igreja Católica ensina?

Pus-me voluntariamente em ocasião de pecar?

Faltei à Missa aos domingos e dias de guarda?

Faço as minhas orações diárias?

Guardei jejum e abstinência nos dias próprios?

Na confissão, ocultei por vergonha algum pecado mortal?

Faltei ao respeito das coisas santas?

Na Missa, ajoelho-me à Consagração?

Rezo e frequento os sacramentos de má vontade?

Pratiquei a magia, o espiritismo ou fui à bruxa?

Pratiquei a advinhação através da astrologia, do tarôt, da leitura da palma da mão ou coisas semelhantes?

Acreditei em horóscopos? Sou supersticioso?

Usei amuletos como a ferradura, o corno, etc.?

Acreditei nas "energias", no New Age, na reencarnação, no Reiki, ou em coisas semelhantes?

Usei coisas, li textos, ou ouvi músicas que invocam explicitamente o demónio?

Respeito e amo os meus pais e familiares?

Sacrifiquei os meus gostos, caprichos, passatempos, etc., para cumprir o dever de me dedicar à minha família?

Evitei os conflitos com os filhos não dando importância demasiada a miudezas que se podem vencer com o tempo e o bom humor?

Sou amável com os desconhecidos mas falta-me essa amabilidade na vida de família?

Dei mau exemplo às pessoas que me rodeiam?

Preocupei-me com a formação religiosa e moral dos meus filhos e das pessoas que dependem de mim?

Fortaleci a autoridade do meu cônjuge, evitando repreendê-lo, contradizê-lo ou discutir com ele diante dos filhos?

Acalento inimizade, ódio ou rancor contra alguém?

Prejudiquei os outros por palavras ou por obras?

Pratiquei, aconselhei ou facilitei o grave crime do aborto?

Embriaguei-me, bebi excessivamente, ou tomei drogas?

Não tive cuidado com a minha saúde?

Fui imprudente na condução de veículos?

Fui preguiçoso no cumprimento dos meus deveres? Atraso, muitas vezes, o início do trabalho ou do estudo?

Fui causa de que os outros pecassem pelas minhas conversas ou pelo modo de vestir?

Aceitei pensamentos ou olhares impuros?

Realizei actos impuros? Só ou com outras pessoas? Do mesmo ou do outro sexo? Andei a "curtir"?

Vi revistas, filmes ou *sites* pornográficos na internet?

Tomei a pílula ou usei de meios artificiais para evitar os filhos que Deus me quer dar?

Aconselhei outros a tomá-los?

Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos e acções?

Roubei algum objecto ou alguma quantia em dinheiro?

Enganei os outros, cobrando mais do que o devido?

Paguei aos outros os salários devidos pelo seu trabalho?

Cumpri rigorosamente os meus deveres sociais: pagamento de seguros, impostos, etc.?

Esbanjei o meu dinheiro? Dou esmola aos pobres?

Contribuo para as necessidades da Igreja?

Colaboro com o meu Pároco?

Dei o meu apoio a programas de acção social e partidos políticos anticristãos?

Disse mentiras? Copiei nos exames? Utilizei cábulas?

Revelei defeitos graves de outras pessoas?

Falei ou pensei mal dos outros? Caluniei?

Sou exemplar no meu trabalho?

Utilizo coisas da empresa para proveito próprio, faltando à justiça?

Estou disposto a sofrer uma diminuição na minha reputação profissional a cometer ou cooperar formalmente numa injustiça?

Preocupo-me por influir – com naturalidade e sem respeitos humanos – para tornar mais cristão o ambiente à minha volta? Defendo Cristo e a doutrina da Igreja?

Faço o propósito de encarar mais seriamente a minha formação cristã e a minha relação com Deus?

ACTO DE CONTRIÇÃO: Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender; peço e espero o perdão das minhas culpas pela vossa infinita misericórdia. Ámen.

MODO DE CONFESSAR-SE:

1. **Ao ajoelhares-te no confessionário,** dirás: «Perdoai-me Padre, porque pequei».

- *Depois podes começar assim*: «Confessei-me a última vez há tanto tempo (uma semana, cinco meses, seis anos…); e acuso-me destes pecados».

  E vais dizendo os teus pecados, um atrás dos outros, de maneira simples, clara e breve. É preferível que comeces pelo que custa mais. Os pecados mortais devem dizer-se todos, indicando se possível, o número de vezes: não deixes voluntariamente de confessar nenhum dos pecados que te lembrares, pois, então, a confissão não te servirá para nada e cometerás um novo pecado que se chama sacrilégio!

- *Escuta bem os concelhos e a penitência* indicada pelo confessor.
  Depois manifesta a tua contrição dizendo o Acto de Contrição.

2. **Na absolvição do sacerdote**, são estas as palavras essenciais: «E EU TE ABSOLVO DOS TEUS PECADOS EM NOME DO PAI, DO FILHO E DO ESPÍRITO SANTO». Tu respondes: «ÁMEN».

3. **Terminada a confissão,** agradece ao Senhor a sua misericórdia e cumpre, logo que possas, a penitência imposta. Procura também recordar e pôr em prática os conselhos recebidos.

- *Recorda, finalmente, que para comungar bem,* requerer-se que, além de estares em graça de Deus, não tenhas comido nem bebido nada – excepto água e/ou medicamentos - pelo menos desde uma hora antes; e sabe que, na Sagrada Comunhão, recebemos Jesus Cristo Nosso Senhor. Os doentes não estão obrigados ao jejum.