

Catequese sobre a Confissão



✓ Que é o Sacramento da Penitência?

A Penitência, chamada também Confissão, é o Sacramento instituído por Jesus Cristo para perdoar os pecados cometidos depois do Batismo.

✓ Quando Jesus Cristo instituiu o Sacramento da Penitência?

Jesus Cristo instituiu o Sacramento da Penitência no dia da sua Ressurreição, quando, depois de entrar no cenáculo, deu solenemente aos seus Apóstolos o poder de perdoar os pecados, soprando sobre eles e dizendo: Recebei o Espírito Santo: àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados, e àqueles a quem os retiverdes ser-lhes-ão retidos. (Jo 20, 22-23)

✓ Quantas coisas são necessárias para fazer uma confissão bem feita?

Para fazer uma boa confissão, são necessárias cinco coisas: exame de consciência; dor de ter ofendido a Deus; propósito de nunca mais pecar; acusação dos próprios pecados; satisfação ou penitência.

✓ Que é o pecado mortal?

O pecado mortal é uma transgressão da lei divina, pela qual se falta gravemente aos deveres para com Deus, para com o próximo, ou para com nós mesmos. Por isso, ele priva a alma da graça e da amizade de Deus; fá-la perder o Céu; priva-a dos merecimentos adquiridos e torna-a incapaz de adquirir novos; torna a alma escrava do demônio; fá-la merecer o Inferno e também os castigos desta vida.

✓ Que é o pecado venial?

O pecado venial é uma leve transgressão da lei divina, pela qual se falta levemente a algum dever para com Deus, para com o próximo, ou para com nós mesmos. Se chama venial porque é leve em comparação com o pecado mortal; porque não nos faz perder a graça divina; e porque Deus facilmente o perdoa.

✓ É bom confessar-se com frequência?

Confessar-se com frequência é coisa ótima, porque o Sacramento da Penitência, além de apagar os pecados, dá as graças necessárias para evitá-los no futuro.

✓ Quais são os efeitos do Sacramento da Penitência?

O Sacramento da Penitência confere o perdão dos pecados mortais e veniais confessados, substitui o castigo eterno por um pena temporal, da qual também é perdoada uma parte maior ou menor, conforme o arrependimento do penitente; devolve-nos a vida da graça e a amizade com Deus e a Igreja; enfim, dá à alma auxílios oportunos para não recair no pecado e restitui a paz à consciência.

Modo Prático de Confessar-se

1 EXAME DE CONSCIÊNCIA

Lembrar todos os pecados que cometeu depois da última confissão bem feita. Lembrando quantas vezes cometeu cada pecado. (No verso desta folha há uma orientação para fazer um bom exame de consciência).

2 CONFISSÃO

Diante do Sacerdote diga,

Padre, minha última confissão foi...

(dizer quanto tempo faz desde a última confissão)

E meus pecados foram...

(dizer os pecados que lembrou no exame)

Depois de dizer seus pecados e escutar os conselhos e a penitência do Padre, ele pedirá que você faça um desses Atos de Contrição:

ATO DE CONTRIÇÃO I

Meu bom Jesus, que morrestes na cruz, para me salvar, perdoa os meus pecados, pois estou arrependido e já não quero mais pecar. Amém.

ATO DE CONTRIÇÃO II

Meu Deus, eu me arrependo de todo o meu coração de vos ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a vossa graça, já não mais pecar. Meu Jesus, Misericórdia!

ATO DE CONTRIÇÃO III

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. Amém.

Logo receberá humildemente o perdão de Deus, enquanto Cristo através do Padre diz: **Eu te absolvo de teus pecados, + em nome do Pai e do Filho e do espírito Santo. Amém.**

O Padre fará a despedida: **Teus pecados foram perdoados, podes ir em paz.** Você pode responder: **Demos Graças a Deus!**

3 PENITÊNCIA

Terminada a confissão, só faltará cumprir a penitência imposta pelo Sacerdote. Aconselha-se que ela seja cumprida logo após a confissão.

Diocese de Palmares

Rua da Conceição, 1198, Centro - Palmares-PE

Caixa Postal 77- CEP: 55540-000

Fone: (81) 3661-1320 Fax: (81) 3661-0748

www.diocesepalmares.org

Sacramento da CONFISSÃO



**Exame de
CONSCIÊNCIA**
para adultos

EXAME DE CONSCIÊNCIA

Antes da confissão, comece rezando...

Jesus, meu Salvador, conceda-me a graça de confessar-me bem para alcançar o perdão de meus pecados e salvar a minha alma.
Virgem Santíssima, Mãe de Jesus e minha Mãe, me alcance de vosso Filho Jesus a graça de conhecer todos os meus pecados e confessá-los sinceramente.

Perguntas Preliminares

- ☒ Pergunte para si mesmo: quanto tempo faz que me confessei pela última vez? Foi bem feita? Esqueci algum pecado grave? Deixei de falar algum? Cumpri a penitência que me deu o confessor?

Em seguida, tratará de lembrar todos os pecados que cometeu depois da última confissão bem feita. Se você cometeu pecados graves, ☒ pensará quantas vezes os cometeu, e se não sabe com exatidão, ao menos de maneira aproximada. É importante mencionar quantas vezes cometeu o pecado confessado para receber o perdão desse pecado.

- Se a última vez se confessou mal, escondendo pecados graves por vergonha, dirá hoje ao confessor que a última vez se confessou mal e lhe dirá aquele pecado que deixou de falar.

Mandamentos da Lei de Deus

1º MANDAMENTO: Amar a Deus sobre todas as coisas

- ☐ Deixei de fazer minhas orações?
- ☐ Descuidei o conhecimento da minha fé?
- ☐ Duvidei ou neguei deliberadamente algum ensinamento da Igreja?
- ☐ Li, assisti ou escutei materiais que colocam em risco a minha fé (tais como livros, revistas, vídeos ou músicas contrários à religião)?
- ☐ Alguma vez fiquei revoltado contra Deus?
- ☐ Critiquei a minha religião?
- ☐ Tive vergonha da minha religião?
- ☐ Zombei das coisas santas (tais como Deus, os Santos, a Igreja, os consagrados, etc.)?
- ☐ Assisti a cultos de outras religiões, colocando em risco a minha fé?
- ☐ Pratiquei alguma superstição (tal como consulta a espíritos, cartomantes, horóscopos, etc.)?
- ☐ Comportei-me mal na Igreja (como, por exemplo, conversando ou distraindo-me na Missa, indo mal vestido)?
- ☐ Recebi a comunhão estando em pecado grave?
- ☐ Junto-me com amigos que me afastam de Deus?

2º MANDAMENTO: Não tomar seu santo nome em vão

- ☐ Jurei pelo nome de Deus falsamente?
- ☐ Jurei pelo nome de Deus em coisas sem importância?
- ☐ Disse palavras injuriosas contra Deus, a Virgem Maria ou os Santos?
- ☐ Queixei-me contra Deus (por algum problema ou dificuldade)?
- ☐ Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou coisa (rogar praga)?
- ☐ Deixei de cumprir uma promessa feita a Deus?

3º MANDAMENTO: Guardar Domingos e Festas

- ☐ Faltei, por minha culpa, a Missa aos Domingos ou dias santos?
- ☐ Cheguei tarde, por minha culpa, a Missa aos Domingos ou dias santos não cumprindo com o que manda a Igreja?
- ☐ Trabalhei ou mandei trabalhar nos domingos ou dias santos sem verdadeira necessidade?

4º MANDAMENTO: Honrar Pai e Mãe

- ☐ Faltei o respeito a algum membro de minha família (tais como meus pais, irmãos, cônjuge, filhos, avós, etc.)?
- ☐ Faltei o respeito para com meus superiores (tais como professores, sacerdotes, pessoas mais velhas, etc.)?
- ☐ Cometi algum tipo de agressão contra algum membro de minha família?

FILHOS

- ☐ Desobedeci a meus pais ou superiores?
- ☐ Não ajudei meus pais em suas necessidades?

PAIS

- ☐ Não esforcei-me para cuidar do sustento de meus filhos?
- ☐ Não preocupei-me em dar para os meus filhos uma boa educação humana?
- ☐ Não os instruí na fé (não os ensinei a rezar, não os levei à Missa, não os mandei para a catequese)?
- ☐ Tenho dado maus exemplos aos meus filhos com o meu comportamento?
- ☐ Não me preocupei de preservar a meus filhos das ocasiões de pecado e das más amizades?

5º MANDAMENTO: Não matarás

- ☐ Tenho inimizade, ódio ou raiva de alguém?
- ☐ Desejei o mal para alguém? Foi um mal grave?
- ☐ Procurei vingar-me de alguém?
- ☐ Briguei com alguém?
- ☐ Feri ou matei alguém?
- ☐ Tentei, fiz, ajudei ou aconselhei um aborto?
- ☐ Levei alguém ao pecado (induzindo-o ao pecado com palavras, ou tentando-o em meu modo de vestir ou de agir)? Que pecado foi?
- ☐ Arrisquei a minha vida sem necessidade?
- ☐ Desejei ou tentei suicidar-me?
- ☐ Deixei de cuidar de minha saúde (usando drogas, embriagando-me, danificando meu corpo, etc.)?

6º 9º MANDAMENTOS: Não pecar contra a castidade; Não Desejar a mulher do próximo

- ☐ Participei de conversas impuras?
- ☐ Consenti em olhares impuros?
- ☐ Li, assisti ou escutei materiais com conteúdos obscenos ou pornográficos (tais como livros, revistas, vídeos ou músicas, páginas na internet)?
- ☐ Ainda conservo algo desse material impuro?
- ☐ Consenti em pensamentos impuros?
- ☐ Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura?
- ☐ Cometi atos impuros com outra pessoa (ter relações carnais antes do matrimônio).
- ☐ Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)?

- ☐ Consenti em desejos ou cometi atos impuros contra a natureza (homossexualismo, lesbianismo, etc.)
- ☐ Tive desejos impuros para com uma pessoa casada?
- ☐ Cometi atos impuros com uma pessoa casada?

CASADOS

- ☐ Fui infiel ao meu cônjuge (consentindo em pensamentos, palavras, olhares ou atos impuros)?
- ☐ Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
- ☐ Pratiquei o controle de natalidade usando métodos não naturais (como pílulas ou outros métodos contraceptivos)?

7º 10º MANDAMENTOS: Não Roubarás; Não Cobiçarás as coisas alheias

- ☐ Roubei alguma coisa? O quê, ou quanto? Devolvi ao dono?
- ☐ Aceitei ou comprei coisas roubadas?
- ☐ Fiquei com objetos achados sem procurar o dono?
- ☐ Danifiquei a propriedade dos outros? Reparei o dano?
- ☐ Recusei pagar as minhas dívidas?
- ☐ Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
- ☐ Fiz trapaça nas relações comerciais?
- ☐ Tive inveja de alguém por ter algo que eu não tenho?

8º MANDAMENTO: Não levantar falso testemunho

- ☐ Menti?
- ☐ Prejudiquei a outros com minhas mentiras?
- ☐ Semei discórdia entre as pessoas por maledicência (por falar mal de alguém)?
- ☐ Revelei um pecado oculto de outra pessoa, sem necessidade (difamação)?
- ☐ Levantei falso testemunho contra o próximo (calúnia)?
- ☐ Fiz julgamentos temerários (julgar mal do próximo sem provas suficientes)?
- ☐ Revelei segredos a mim confiados?

Preceitos da Igreja

- ☐ Fiquei mais de um ano sem me confessar?
- ☐ Deixei de comungar ao menos uma vez no tempo da Páscoa?
- ☐ Deixei de observar a abstinência de carnes nas sextas-feiras e o jejum nos dias que manda a Santa Igreja (quarta-feira de cinzas e sexta-feira santa)?
- ☐ Deixei de ajudar, na medida de minhas posses, na manutenção da Igreja e do Culto Divino?

