Orientações para a Confissão
- Buscado a cura da alma –

Jesus, conhecendo a nossa fraqueza e sabendo que poderíamos cair, instituiu o Sacramento da Confissão para nos perdoar os pecados. Foi Ele mesmo quem deu aos padres o poder de perdoar os nossos pecados; Jesus falou: "Os pecados a quem perdoardes serão perdoados". (Jo 20, 19- 23). Só a confissão bem feita é que perdoa os pecados. Para isso é preciso:

* EXAMINAR a consciência para descobrir os meus pecados. Para isso, é necessário se colocar na presença do Espírito Santo e pedir um coração arrependido do mal realizado, pois nem sempre este se arrepende; muitas vezes, a consciência está laxa, ou seja, até sabe que errou, mas não veio o arrependimento. A oração será esse pedido a Deus para que se convença do mal e se arrependa.

* ARREPENDIMENTO para eu ter dor por ter ofendido a Deus (Lc 18,13; Mt 26,75; Lc 15, 21).

* CONTRIÇÃO ou vontade séria de não querer pecar mais.

* CONFISSÃO para eu acusar (contar) meus pecados ao padre. Os meus pecados, e não os pecados dos outros; como também não precisa se justificar, contar o porquê ou toda a história em que o pecado foi cometido.

* SATISFAÇÃO por ter sido perdoado por Deu, rezo o Ato de Contrição (que pode ser espontâneo) e acolher no coração a orientação do padre.

* REPARAÇÃO do mal causado pelo pecado. É realizar de bom grado a penitência que o padre sugerir. Quando causamos prejuízo a alguém, não basta apenas pedir desculpas. É preciso consertar o estrago. E para oferecer a Deus uma satisfação pelo mal que causamos, fazemos a penitência.

* PROPÓSITO DE VIDA, uma vez que fui perdoado, tenho que manifestar minha postura de retorno à vida de santidade.

PECADO CONFESSADO e não mais cometido, não se confessa novamente.

Outra dica interessante: se você tem dificuldades, medo ou vergonha de se confessar, pode anotar seus pecados. Isso ajudará muito você e o sacerdote.

PECADO ESQUECIDO na confissão fica perdoado, se eu fiz bem o exame de consciência.

PECADO ESCONDIDO na confissão não fica perdoado e eu não posso comungar e tenho de fazer outra confissão.

O conhecimento dos próprios pecados, sem o necessário arrependimento, em vez de diminuir, só aumenta a gravidade das nossas culpas. E arrepender-se sem pedir perdão agrava ainda mais o erro. É necessário reconhecer que erramos, arrepender-se dos erros, e pedir perdão por esses erros.

"Se dissermos que não temos pecado, enganamo-nos a nós mesmos e a verdade não está em nós. Se confessarmos nossos pecados, Deus é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a culpa". (1ª carta de S. João cap. 1, 8-9)

A confissão é uma bênção, por isso não a banalize, não a trate de qualquer forma. Examine a sua consciência, confesse-se e proponha-se a não mais pecar. Seja firme com você mesmo e tenha atenção às brechas que você deixa para o inimigo. Quando se deixa de rezar e vigiar, qualquer um se torna presa fácil.

Para se preparar, pode-se rezar o Salmo 50 ou o 129. Como também:

Meu Deus, eu me reconheço pecador e venho pedir perdão de meus pecados. Imploro vossa Misericórdia e vossa Graça para fazer uma boa confissão. Enviai-me o Espírito Santo para conhecer e acusar os meus pecados, as suas gravidades, as suas causas e os meios de evitá-los. Amém.

Baseadas nos Mandamentos de Deus e da Igreja, e na prática Evangélica de todo cristão, está proposto algumas perguntas para ajudar no exame de consciência. É apenas uma ajuda!

- Amo a Deus acima de tudo?
- Neguei a fé?
- Duvidei da existência de Deus?
- Idolatrei, colocando outras coisas no lugar de Deus?
- Duvidei da providência divina?
- Zombei da religião?
- Deixei de rezar por muito tempo ou por preguiça?
- Tive vergonha de praticar minha religião?
- Rezei sem fé?
- Rezei por superstição?
- Acredito em Horóscopo, 'Corrente' (mensagem que tenho que passar para outros, senão vou ser amaldiçoado)?
- Fui à outras religiões? Acreditei em outras crenças?
- Declarei que o matrimônio, o sacerdócio, a confissão, a missa estão ultrapassados?
- Procuro sempre honrar a Deus com palavras e ações?
- Faltei com o respeito para com Deus, Nossa Senhora e os Santos?
- Participo com atenção da Santa Missa todos os domingos?
- Rezo pelo Papa, Bispos, Padres e Diáconos? Rezo pelas vocações?
- Ajudo minha comunidade?
- Murmurei interiormente ou manifestei minha rebeldia contra Deus quando me aconteceu algo ruim ou não recebi o que esperava?
- Procurei crescer na minha formação cristã, para conhecer e amar mais a Deus?
- Falei o Santo Nome de Deus em vão?
- Invoquei sua divina presença sem necessidade?
- Cantei músicas blasfemas?
- Zombei da Igreja, das cerimônias religiosas ou de seus representantes?
- Falei mal do Santo Padre, o Papa?
- Acusei a Igreja de ser falsa, ou desonesta?
- Acusei Deus de injusto?
- Fiz barganha, troca ou chantagem com Deus?
- Roguei pragas?
- Contei piadas em que Deus aparece como personagem, rindo dele?
- Usei objetos sagrados ou temas religiosos para fazer brincadeiras e piadas?
- Jurei em falso, ou à toa?
- Tenho respeito pela criação divina?
- Maltratei animais?
- Não rezo agradecendo pelo dia, pelo alimento, pelas oportunidades que Ele me concede?
- Acredito que Deus castiga?
- Fiz promessa e depois não quis cumprir?
- Guardei o devido respeito e uso com devoção e fé os objetos que manifestam Deus e os santos, como imagens impressas, o terço, o crucifixo, a água benta?
- Participei de seitas?
- Guardei os dias santificados?
- Passei o Domingo à frente da televisão ou à toa?
- Faltei à missa nesse mesmo dia sem justificativa?
- Fiz piada com a santa missa?
- Disse que "já assisti missas que chega"?
- Fui à missa para "cumprir a obrigação"?

- Não dediquei uma parte do meu tempo a Deus, lendo a Bíblia e rezando?
- Não tenho sido um bom cristão?
- Faltei com o respeito dentro da igreja (mascar chiclete, uso de chapéu ou boné, ou roupas não propícias)?
- Fui à celebração, mas fiquei fora da igreja ou conversando?
- Participei de alguma celebração só para agradar aos outros?
- Atrapalhei o outro a rezar?
- Vejo o casamento, o batismo, ou outro sacramento apenas como evento social?
- Impedi que alguém fosse à Missa (por exemplo, os filhos, por não levá-los)?
- Trabalhei sem necessidade ou fiz outras pessoas trabalharem aos domingos, impedindo de participar da Missa, descansar, estar em família e dedicar-se à oração?
- Não guardo abstinência ou faço alguma penitência às sextas-feiras?
- Sei me mortificar ou fazer penitência pelo bem dos outros e para o meu crescimento espiritual, de acordo com as indicações do meu confessor ou pai espiritual?
- Não me confesso com a devida frequência?
- Participo das celebrações da Semana Santa e da Páscoa?
- Faço visitas ao Santíssimo Sacramento?
- Honrei meus pais?
- Tenho ajudado meus pais idosos ou doentes com comida ou remédios?
- Fui desobediente aos pais, autoridades ou superiores?
- Desejei-lhes algum mal, talvez a morte?
- Obedeci-lhes em coisas contrárias à lei de Deus?
- Negligenciei como pai e mãe ou irmão mais velho, os deveres de educação e instrução religiosa?
- Sou um bom pai/filho?
- Dou testemunho cristão em casa?
- Amo com atitudes e palavras os meus pais/cônjuge/filhos?
- Falo de Deus para eles?
- Procuro rezar em família?
- Rezo por eles? Os ajudo?
- Tenho corrigido meus filhos quando erram?
- Prejudiquei por causa do ciúme?
- Com meu mau comportamento, entristeci meus pais?
- Evitei filhos por meios proibidos pela Igreja (remédios, operações, camisinha, etc.)?
- Desperdicei o tempo e o dinheiro investidos na minha formação?
- Dei mal exemplo?
- Procurei evitar a inimizade, o ódio e o rancor com relação às pessoas?
- Deixei de falar com alguém, de cumprimentar, rejeitei a reconciliação ou não fiz nada para consegui-la?
- Alegrei-me pelo mal do outro ou me entristeci pelo seu bem?
- Deixei-me levar pela ira ou pela raiva?
- Tirei sarro, critiquei, falei mal dos outros?
- Desejei a morte para mim ou para outros?
- Tive ódio?
- Recusei o perdão a quem me pediu?
- Ensinei a praticar pecados?
- Guardei raiva ou outros sentimentos ruins em relação a alguém?
- Falei mal de alguém?
- Seduzi alguém ao pecado?
- Defendi o assassínio de bebês através do aborto?
- Pratiquei o aborto?
- Desejei a guerra, ou me entusiasmei por ela?
- Deixei-me dominar pelas paixões?
- Guardei a castidade?
- Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
- Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo?

- Cobicei ou desejei o próximo?
- Tenho visto revistas e filmes pornográficos?
- Faço ou aprovo o sexo sem o matrimônio ou fora do matrimônio?
- Cometi algum pecado impuro contra a natureza (homossexualidade)?
- Cometi adultério ou fornicação?
- Defendi ou propaguei a sua leitura?
- Acaso me divirto observando na rua o corpo das pessoas, e fazendo gracejos com elas, ou em conversas indecentes sobre as pessoas que passam?
- Meu olhar se dirige as regiões sexuais do outro?
- Tenho me masturbado, tocando meu órgão sexual a procura de prazer egoísta?
- Fico alimentando pensamentos e fantasias sexuais?
- Tenho me vestido de maneira sensual?
- Provoquei os outros com meu comportamento?
- Fiz intriga para acabar com namoros ou casamentos que eu não aprovava, ou cobiçava?
- Aprovo a prostituição?
- Sou promíscuo?
- Zombei da virgindade de alguém?
- Envergonhei-me da minha virgindade, rejeitando-a?
- Mantive um namoro por outros interesse sem intenção de se casar?
- Roubei?
- Comprei algo roubado?
- Cobicei as coisas alheias?
- Prejudiquei alguém ou tive desejo de prejudicar, enganando no troco, nos pesos e nas medidas, ou roubando?
- Fiz dívidas desnecessárias à subsistência?
- Paguei as minhas dívidas?
- Comprei fiado sem ter como pagar?
- Pedi emprestado e não devolvi?
- Gastei meu salário com outras coisas, faltando em casa para a comida?
- Recusei a dar esmolas, nem que seja de comida?
- Roubei de Deus o dinheiro que devia dar a Ele para o sustento da Igreja?
- Deixei de devolver algo que não me pertence?
- Paguei com justiça os meus empregados?
- Usurpo do lucro de meu serviço?
- Dei prejuízo?
- Dou testemunho cristão no meu trabalho?
- Dei de comer a quem tem fome e de beber a quem tem sede?
- Dei esmolas?
- Ajudei os amigos, parentes ou vizinhos desempregados?
- Aceitei dinheiro para favorecer algo ilícito?
- Apoiei ou guardei silêncio frente a delitos, imoralidades e outros abusos na função pública ou na ação política?
- Danifiquei a propriedade dos outros?
- Menti?
- Falei mal dos outros pelas costas?
- Fui fiel à verdade ao comentar acontecimentos passados?
- Exagerei ou inventei qualidades para me beneficiar?
- Prejudiquei alguém com minhas palavras?
- Fiz alguém perder o emprego ou a dignidade?
- Fiz juízo errado das pessoas?
- Duvidei da honestidade de alguém?
- Acusei algum mendigo ou pedinte de desonestidade?
- Revelei faltas ocultas dos outros?
- Ridicularizei ou humilhei alguém na frente dos outros?
- Fui fingido?
- Digo aos outros que sou católico, mas não frequento a Igreja?
- Caluniei os sacerdotes e religiosos?
- Traí uma amizade ou a confiança do outro?
- Deixei de defender o próximo quando deveria fazê-lo?

- Revelei segredos?
- Escutei conversas alheias?
- Coloquei em prática a correção fraterna ainda quando me custava?
- Desvirtuei a informação para proveito pessoal ou por outros interesses?
- Deixei de praticar a caridade?
- Tenho roupas demais?
- Tenho o armário cheio de roupas e digo "não tenho o que vestir"?
- Visto-me só com roupas da moda?
- Já dei uma roupa nova e bonita a alguém que precisava dela?
- O que faço com as roupas que me sobram?
- Não me contento com o que tenho?
- Tenho apego excessivo e descontrolado aos bens materiais e ao dinheiro?
- Visito os enfermos?
- Sou doador de sangue sem justa causa?
- Visito os meus parentes e amigos doentes?
- Dou auxílio aos hospitais?
- Visito meus pais idosos?
- Cuido de minha saúde?
- Dou pousada/auxílio aos peregrinos?
- Cobro um preço justo pelo aluguel?
- Expulsei um filho de casa?
- Recusei morada a algum parente?
- Ajudo os desabrigados nas enchentes e outras calamidades?
- Tenho bons sentimentos para com os imigrantes de outras cidades e estados?
- Cumpri minhas obrigações?
- Fiz fofoca, intriga?
- Defendo os cativos e oprimidos?
- Ajudo os drogados a largar o vício e os prostituídos a mudar de vida?
- Visito ao presídio?
- Tenho repulsa dos marginalizados?
- Sinto-me superior em relação aos demais?
- Valorizo os dons do outro?
- Rezo pelos talentos dele?
- Sou agradecido pelas bênçãos em minha vida?
- Fui culpado do pecado dos outros?
- Evito ir a velórios e enterros? Vou só por obrigação social?
- Concedi um enterro cristão aos meus parentes, chamando um sacerdote?
- Rezo pelas almas do purgatório?
- Dou bons conselhos?
- Ensino aos ignorantes?
- Consolo os aflitos?
- Ensinos aos outros sobre a moral cristã?
- Tenho ajudado os outros a não pecar, por amor a Deus?
- Tenho aconselhado os pais a batizar os filhos, e os pecadores a se confessar?
- Aconselhei alguém ao suicídio, ou a usar drogas?
- Ofereço-me para serviços na igreja, em alguma pastoral?
- Dou catequese/testemunho?
- Perdoo as injúrias e os erros dos outros?
- Procuro reconciliação?
- Sofro com paciência as fraquezas do próximo?
- Corrijo os que erram?
- Tenho tido paciência?
- Tenho alertado às pessoas de vida errada?
- Tenho alertado aos jovens promíscuos sobre o seu erro?
- Rogo a Deus pelos vivos e pelos defuntos?
- Lembro-me dos meus parentes e amigos falecidos nas minhas orações?
- Quando rezo peço mais para mim do que para os outros?
- Rezo pelos problemas dos outros?
- Ofereço missas pelas necessidades dos vivos e pelas almas dos falecidos?
- Luto pela minha própria santificação?
- Deixei-me levar por sentimentos de orgulho, vaidade, sensualidade, egoísmo, prepotência, arrogância, ira, soberba e luxúria?

- Reconheço meu corpo como morada de Deus, ou entreguei-me a prazeres errados, vícios?
- Pensei em Vingança?
- Desejei ou tentei suicídio?
- Usei drogas?
- Dirigi com imprudência, em alta velocidade, colocando a vida dos outros em risco?
- Pequei, pensando antes de pecar: 'depois me confesso disso'?
- Alimento-me do necessário evitando a gula?
- Guardei raiva?
- Fiz confissão mal feita e não a refiz?
- Por querer, comunguei com pecado grave?

Quando estiver diante do padre, diga, em relação à sua última confissão: Quanto tempo foi? Confessou tudo o que devia ou escondeu algum pecado? Cumpriu a penitência?

Ato de Contrição

- Meu Senhor Jesus Cristo, Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu: por serdes Vós quem sois, sumamente bom, vos amo e estimo sobre todas as coisas, arrependo-me sinceramente de todo o mal que pratiquei e do bem que deixei de fazer; porque pecando, ofendi a vós. Pesa-me, Senhor, de todo o meu coração, de ter perdido o céu e merecido o inferno. Ofereço minha vida, obras e sacrifícios em reparação pelos meus pecados. Proponho firmemente, ajudado com o auxílio de Vossa divina graça, fazer penitências, não tornar a pecar, emendar-me e fugir das ocasiões de pecado, e ter uma vida de mais oração. Senhor, pelos méritos de vossa paixão e morte, tende piedade de mim. Espero alcançar o perdão de minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia, e a graça para não mais vos ofender. Amém.

Ato de fé, esperança e caridade

(Quando pecamos, quebramos o laço de amor, confiança e esperança que nos liga com a parte ofendida e com Deus. Por isso, devemos renovar nosso amor, confiança e esperança em Deus.)

- Meu Deus, eu vos amo acima de tudo, porque só vós sois bom. Creio em vós porque sois a própria verdade. Espero receber de vós a salvação e o perdão dos meus pecados, porque sei que só Vós sois bom e misericordioso. Amém.

"Queridos amigos, celebrar o Sacramento da Reconciliação significa ser envolvido em um abraço caloroso: é o abraço da infinita misericórdia do Pai. Recordemos aquela bela, bela parábola do filho que foi embora de sua casa com o seu dinheiro da herança; gastou todo o dinheiro e depois quando não tinha mais nada decidiu voltar pra casa, não como filho, mas como servo. Tanta culpa tinha em seu coração e tanta vergonha. A surpresa foi que quando começou a falar, a pedir perdão, o pai não o deixou falar, abraçou-o, beijou-o e fez festa. Mas eu vos digo: toda vez que nós nos confessamos, Deus nos abraça, Deus faz festa! Vamos adiante neste caminho. Que Deus vos abençoe!" (Papa Francisco, 19/02/2014)