

PARÓQUIA UNIVERSITÁRIA DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

A CONFISSÃO

“E, tendo dito isso, soprou sobre eles e lhes disse: ‘Recebei o Espírito Santo. Àqueles a quem perdoardes os pecados serão perdoados.’” (cf. Jo 20, 22-23).

O SACRAMENTO DA PENITÊNCIA

1. Sinal da Cruz

Padre: Em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo.

Penitente: Amém.

2. Acolhida

Padre: Que o Senhor esteja no teu coração e na tua boca; que possas reconhecer que és pecador e que Deus é Misericórdia.

Penitente: Amém.

Padre: Pode confessar os teus pecados.

Penitente: Padre, faz (tempo desde a última confissão) que não me confesso. (Depois, diga todos os pecados, lembrando-se do seu exame de consciência.)

3. Exortação

(O sacerdote faz uma breve palavra de incentivo e orientação.)

4. Ato de Contrição

Penitente: Pai, arrependo-me de meus pecados; lamento de todo o coração por ter praticado o mal e por ter deixado de praticar o bem. Peço a vossa misericórdia; ajudai-me a corrigir-me e a caminhar na vossa luz. Amém.

5. Absolvição dos pecados

Padre: Deus, Pai de misericórdia, que, pela morte e ressurreição de seu Filho, reconciliou o mundo consigo e enviou o Espírito Santo para a remissão dos pecados, te conceda, pelo ministério da Igreja, o perdão e a paz. Eu te absolvo dos teus pecados, em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo.

Penitente: Amém.

6. Despedida

Padre: Vai em paz; os teus pecados te foram perdoados.

Penitente: Amém.

EXAME DE CONSCIÊNCIA

1. Amar a Deus sobre todas as coisas

- () Não rezei as orações da manhã e/ou da noite.
- () Passei por uma fase em que duvidei da existência de Deus e não procurei ajuda.
- () Fiquei zangado com Deus ou disse que “Deus me abandonou”.
- () Consultei horóscopos, cartas, ou práticas ocultas em vez de procurar a Deus.
- () Não participei da preparação catequética e não procurei esclarecer minhas dúvidas de fé.

2. Não tomar o santo nome de Deus em vão

- () Jurei em falso.
- () Usei o nome de Deus em brincadeiras ou como xingamento.
- () Fiz piadas ou comentários desrespeitosos com o nome de Deus.
- () Falei mal de ministros da Igreja (Papa, bispos, padres, diáconos, religiosos/as) sem conhecimento ou por preconceito.

3. Guardar domingos e festas

- Faltei à missa dominical (sábado à noite ou domingo) sem motivo justo.
- Faltei a festas religiosas importantes da Igreja (ex.: Corpus Christi, Imaculada Conceição, Natal) sem motivo justo.
- Não dei prioridade à participação sacramental (Eucaristia, confissão quando necessário).

4. Honrar pai e mãe

- Desrespeitei ou ofendi meus pais.
- Não obedeci aos meus pais em coisas razoáveis que não contrariam a fé.
- Cortei comunicação sem motivo sério.
- Não me preocupei com as necessidades ou sofrimentos da minha família.
- Falei mal dos meus pais ou familiares.
- Discuti com irmãos ou provoquei brigas familiares.
- Agei com egoísmo dentro de casa.

5. Não matarás

- Ofendi gravemente alguém ou desejei a morte de alguém.
- Apoiei, sugeri ou fui conivente com práticas que levam à morte (aborto, eutanásia) sem refletir sobre o valor da vida.
- Já tentei suicídio ou tive pensamentos autodestrutivos e não procurei ajuda.
- Atuei com violência física ou bullying que pôs em risco a integridade de outrem.

6. Não pecar contra a castidade

- Assisti a filmes, revistas ou imagens pornográficas.
- Usei linguagem sexual indevida ou proferi palavras com conteúdo sexual.
- Dissepi piadas de teor sexual.
- Tive olhares lascivos ou fantasias que objetificam outra pessoa.
- Pratiquei relações sexuais fora do matrimônio, sem amor responsável e compromisso.
- Assediamento, pressão ou manipulação sexual de alguém (mesmo “brincadeira”).

7. Não furtarás

- Peguei algo que não era meu (dos pais, amigos, escola, trabalho).
- Fui desonesto em trabalhos escolares, provas ou atividades (cola, plágio).
- Não cumpri com minhas responsabilidades financeiras (menti sobre dinheiro, despesas).
- Não ajudei quem precisava (pobre, idoso, doente) sendo capaz de ajudar.
- Pratiquei desperdício ou consumismo desordenado.

8. Não levantarás falso testemunho

- Mentir para vantagem própria.
- Falei mal de alguém, espalhei boatos ou calúnias.
- Omiti a verdade para prejudicar ou encobrir alguém.
- Testemunhei falsamente em situação de conflito.

9. Não desejarás a mulher (ou o homem) do próximo

- Desejei alguém comprometido.
- Incentivei outra pessoa a trair seu compromisso.
- Tive ciúmes desordenados que levaram a atitudes injustas.

10. Não cobiçarás as coisas alheias

- Senti inveja do sucesso, beleza ou bens dos outros.
- Permiti que a inveja influenciasse meu comportamento (diminuição, ressentimento).
- Busquei status ou bens materiais sem consideração moral.

OUTROS PECADOS E ATITUDES A CONSIDERAR

- () Bullying, exclusão ou zombaria de colegas.
- () Uso inadequado das redes sociais: difamar, expor ou humilhar alguém, divulgar fotos íntimas.
- () Vícios: uso de álcool, drogas ou outras substâncias e convivência com o uso entre amigos.
- () Desrespeito aos professores, líderes e catequistas; desinteresse e indisciplina na catequese.
- () Irresponsabilidade com os estudos e com compromissos (faltar sem motivo, procrastinar em trabalhos importantes).
- () Desonestidade em jogos, provas ou trabalhos (cola, fraude).
- () Consumismo exagerado e materialismo que afastam de valores evangélicos.
- () Orgulho excessivo, vaidade e busca de aprovação a qualquer custo.
- () Falta de perdão e má vontade em reconciliar-se com quem nos ofendeu.
- () Descuido com a criação (não assumir responsabilidade por ambiente, animais, ou comunidade).
- () Indiferença perante o sofrimento alheio — “passar por cima” sem ajudar.
- () Hipocrisia: fingir ser cristão sem viver segundo o Evangelho.
- () Traição de amizades por interesse.
- () Participação em apostas ou jogos de azar.
- () Outros pecados pessoais:

ORIENTAÇÕES FINAIS

- Antes de confessar, conserve um momento de silêncio e examine sinceramente a sua consciência.
- Diga ao padre o tempo desde a última confissão e todos os pecados significativos que você lembrar. Não é preciso listar faltas pequenas de forma detalhada; cite as que ferem sua relação com Deus e com o próximo.
- Aceite a penitência com humildade e empenhe-se na conversão.
- Lembre-se: a Confissão é encontro com a misericórdia de Deus. Não tenha medo — prossiga com confiança.