



TU | O SACERDOTE

Sacerdote e tu começam por fazer o sinal da Cruz e dizem :

1

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.



Que o Senhor esteja no teu coração para confessares a Sua misericórdia e os teus pecados, com sincero arrependimento.

Confessei-me pela última vez há... semanas/ meses / anos...

2

E continuas (sê breve e preciso)

Os meus pecados são:



Confessas os teus pecados, começando pelos mais graves, sem omitir nenhum. Usa o exame de consciência na pág. 2)

3

Finalmente, exprimes o teu arrependimento **sincero** e compromisso de **mudança**:



O padre dar-te-á alguns conselhos e orientação.

...

Ele dá-te uma **penitência**, a cumprir, para reparares o mal que fizeste e crescer na santidade

4

Meu Deus, porque sois tão bom, tenho muita pena de Vos ter ofendido. Ajudai-me a não tornar a pecar. Amen.



Com a fórmula de absolvição, é Jesus, Ele mesmo, quem te perdoa.

“Deus (...) te conceda, pelo ministério da Igreja, o perdão e a paz. E eu te absolvo dos teus pecados, em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo”

Finalmente, o sacerdote convida-te a ir em paz.
Não te esqueças de cumprir a penitência: ela permite-te reparar o mal que fizeste e progredir na perfeição, na santidade e na felicidade que te conduzirão à salvação eterna!

Exame de consciência: revisão de vida

A confissão é um encontro com Jesus: ele toca o meu coração, cura-me do pecado, liberta-me do domínio do mal sobre mim, para que me torne livre e feliz. Este sacramento é a oportunidade de pedir perdão a Deus e receber Sua misericórdia. Antes de te confessar, reserva algum tempo para pensar sobre o que fizeste que ofendeu a Deus, que poderia ter causado danos a ti mesmo e aos outros, e o que podes fazer para te tornares um cristão melhor. Uma confissão sincera, completa, concisa permite a renovação da alma e a abertura à Graça de Deus.

As perguntas que se seguem podem ajudar a refletir sobre as acções, pensamentos, sentimentos e omissões pelas quais deves pedir perdão.

- Maltratei a minha fé ? Tenho a preocupação de conhecê-la melhor? Recusei-me a defender a minha fé ou tive vergonha dela? Existe algum aspecto da fé católica que eu ainda não aceito?
- Disse o nome de Deus em vão? Faltei de respeito aos lugares ou aos objectos sagrados ?
- Faltei voluntariamente à Missa aos domingos ou dias santificados ? Desprezei a Deus, esquecendo-me de orar e amar os outros?
- Recebi a Sagrada Comunhão tendo pecados graves não confessados ? Recebi a Comunhão sem estar preparado e sem respeito ?
- Fui obediente em casa ? Demonstrei carinho e gratidão aos meus pais, mesmo se por vezes não fazem tudo o que quero ?
- Fui impaciente, irritei-me ou fui invejoso ? Guardei ressentimentos e recusei-me a perdoar ?
- Estive muitas vezes de mau humor ? Julguei mal ou resenti ódio por alguém ?
- Deixei de estudar com empenho na escola ? Fui preguiçoso ? Tive falta de respeito para com os meus professores ou outros adultos ?
- Fui violento em palavras ou actos com os outros ? Fiz mal a alguém insultando-o ou falando mal dele (nas redes sociais por exemplo) ?
- Revelei algum segredo ou disse coisas para fazer mal a outros ?
- Tive pensamentos impuros a nível da minha sexualidade ? Cometi actos impuros sozinho ou com outras pessoas ? Vi imagens ou vídeos pornográficos ?
- Menti para me desculpar, para magoar ou para me gabar ?
- Roubei alguma coisa ? Estraguei voluntariamente o que não é meu ?
- Tenho inveja dos outros, da sua aparência, da sua popularidade, do seu dinheiro ?
- Consumi álcool em excesso ou usei drogas ?
- Preferi o meu conforto pessoal, fugindo do serviço aos outros ou negando-lhes a minha ajuda ?
- Tive a preocupação de aproximar os outros de Deus, com o meu exemplo, as minhas palavras e acções?

Podes anotar com um O os pecados que te dizem respeito ou então escrevê-los numa folha (tem cuidado em não mostrar a folha a NINGUÉM : o segredo da confissão também se aplica a ti).