

pensamentos, palavras e obras, por minha culpa, minha culpa, minha máxima culpa. Portanto, rogo à Bem-Aventurada sempre Virgem Maria, ao Bem-aventurado São Miguel Arcanjo, ao Bem-aventurado São João Batista, aos Santos Apóstolos São Pedro e São Paulo, e a todos os santos que roguem por mim a Deus Nosso Senhor.

### **Confissão – Modo de se confessar**

- \* Ao entrar no confessionário, ajoelho-me aos pés do confessor e digo: “abençoi-me, Padre, porque pequei”;
- \* Enquanto o confessor dá a bênção deve-se inclinar humildemente para recebê-la, fazendo o Sinal da Cruz;
- \* Depois digo quando foi minha última confissão, digo todos os meus pecados, sem esconder nenhum; ouço atentamente os conselhos do padre, que fala em nome de Jesus Cristo.
- \* Enquanto o padre dá a absolvição, eu rezo o Ato de Contrição (*segue abaixo*) com muita pena de ter pecado e pronto para nunca mais pecar. Quando sair do confessionário, vou logo rezar a penitência que o padre passou e agradeço a Deus por me ter perdoado.

### **Ato de Contrição**

Senhor meu Jesus Cristo, Deus e Homem verdadeiro, criador e redentor meu, por serdes Vós quem sois, sumamente bom e digno de ser amado sobre todas as coisas, e porque Vos amo e estimo, pesa-me Senhor, de todo o meu coração de Vos ter ofendido; pesa-me também de ter perdido o céu e merecido o inferno; e proponho firmemente, ajudado com o auxílio da Vossa divina graça, emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Espero alcançar o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amém.

### **Breve Ato de Contrição**

Meu Deus, eu tenho muita pena de ter pecado, pois ofendi a Vós, meu Sumo Bem, e mereci os castigos da Vossa justiça. Perdoai-me, Senhor, não quero mais pecar.

### **Depois da Confissão – Oração de agradecimento**

Ó bondade, ó misericórdia infinita de meu Deus! Graças Vos rendo por me haverdes perdoado os meus pecados, e de novo os detesto de todo o meu coração.

Concedei-me a graça, meu Salvador, pela virtude do Sacramento da Penitência que acabo de receber, de não recair nestes pecados, e de levar de hoje em diante, uma vida toda nova, assistido de vossa graça e perseverando em vosso amor até a hora de minha morte. Assim seja.

**Reza agora, se for possível, a penitência, imposta pelo confessor.**

# Confissão

Apostolado: Católicos Alerta!  
Site: [catolicosalerta.wordpress.com](http://catolicosalerta.wordpress.com)

O Sacramento da Penitência é também chamado de Confissão e foi instituído por Nosso Senhor Jesus Cristo para perdoar os pecados cometidos depois do Batismo. Cristo o instituiu no dia da sua Ressurreição quando, depois de entrar no cenáculo, deu solenemente aos seus Apóstolos o poder de perdoar os pecados:

*“Soprou sobre eles dizendo: ‘Recebei o Espírito Santo. Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos’”* (Jo XX, 22-23).

A este sacramento dá-se o nome de Penitência porque para obter o perdão dos pecados é necessário detestá-los com arrependimento e porque quem cometeu uma falta deve sujeitar-se à pena imposta pelo sacerdote. Chama-se também Confissão porque além de detestar os pecados é necessário confessá-los, isto é, acusar-se deles ao sacerdote.

Frutos da boa confissão:

- \* perdoa-nos os pecados cometidos e dá-nos a graça de Deus;
- \* restitui-nos a paz e o sossego de consciência;
- \* reabre-nos as portas do Céu, e comuta a pena eterna em pena temporal;
- \* preserva-nos das recaídas, e torna-nos capazes de ganhar indulgências.

\* \* \*

### **Para confissão ser eficaz e receber o perdão de Deus é necessário**

- \* EXAMINAR a consciência para descobrir os meus pecados, quando os cometi e quantas vezes.
- \* ARREPENDIMENTO para eu ter dor por ter ofendido a Deus.
- \* PROPÓSITO ou vontade séria de não querer pecar mais.
- \* CONFISSÃO para eu contar (quando foi e quantidade) meus pecados ao padre.
- \* SATISFAÇÃO para eu rezar aquilo que o padre mandar.

### **Oração antes do exame de consciência**

Meu Deus e Senhor, eu me preparo para o santo sacramento da Penitência. Iluminai o meu espírito, a fim de que eu conheça claramente o número e a gravidade dos meus pecados, me arrependa deles e os confesse ao vosso ministro com verdadeira dor e firme propósito de nunca mais Vos tornar a ofender. Amém.

### **Exame de consciência**

Examinemos cuidadosamente nossa consciência, mas sem ansiedade, nem escrúpulo, procurando conhecer a espécie e o número dos pecados cometidos.

Sobre a Confissão precedente: Quando me confessei a última vez? Esqueci ou escondi alguma culpa grave? Deixei de cumprir a penitência imposta?

1. Perdi a fé em Deus?

2. Tive vergonha de praticar minha religião?
3. Deixei de estudar a Religião?
4. Deixei de rezar de manhã, de noite?
5. Fui ao espiritismo, à macumba ou algum culto não católico?
6. Acreditei em horóscopo, em superstições?
7. Falei o NOME DE DEUS sem respeito?
8. Jurei por Deus, jurei falso?
9. Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus?
10. Fiz promessa e depois não quis cumprir?
11. Faltei à Missa aos domingos; ou não santifiquei o domingo e dias de guarda em caso de a Santa Missa não estar disponível?
12. Na S. Missa fiquei fora da Igreja?
13. Fui à S. Missa só para agradar aos outros?
14. Fui à S. Missa com roupas indecentes?
15. Por minha culpa, cheguei tarde à S. Missa?
16. Por minha culpa, rezei mal. Conversei na Igreja?
17. Não fiz a Páscoa? - (confissão e comunhão)
18. Sem necessidade, trabalhei aos domingos?
19. Desobedeci, fui malcriado, xinguei meus pais?
20. Com meu mau comportamento, entristeci meus pais?
21. Roguei pragas nos outros?
22. Briguei sério com os outros?
23. Guardei raiva, pensei em vingança?
24. Xinguei os outros com palavras pesadas?
25. Bati gravemente nos outros?
26. Desejei um grande mal aos outros?
27. Fui culpado do pecado dos outros?
28. Convidei os outros para pecar?
29. Maltratei os animais?
30. Desejei ou tentei o suicídio?
31. Fui guloso, bebi demais, e fiquei embriagado?
32. Usei drogas?
33. Olhei e pensei em coisas indecentes, por querer?
34. Conversei e li coisas indecentes?
35. Desejei fazer coisas indecentes?
36. Fiz atos indecentes no meu corpo?
37. Fiz atos indecentes com os outros (pessoas solteiras, casadas)?
38. Usei roupas indecentes?

39. Assisti a filmes e novelas indecentes?
40. Tomei parte em divertimentos que são ocasião de pecado?
41. Namorei ou "fiquei" por sensualidade e sem querer compromisso?
42. Namorei pessoas casadas, divorciadas?
43. Cometi pecados no matrimônio?
44. Evitei filhos por meios proibidos pela Igreja (remédios, operações, etc.)?
45. Fiz aborto? (*Obs.: O aborto é castigado pela Igreja com uma excomunhão.*)
46. Aconselhei e ajudei alguém a abortar?
47. Roubei coisa de valor e ainda não restituí?
48. Comprei coisa roubada e ainda não entreguei ao dono?
49. Dei prejuízo grande aos outros e ainda não paguei?
50. Comprei e não paguei, pedi emprestado e não devolvi?
51. Gastei dinheiro à toa, fui ganancioso?
52. Cumpri minhas obrigações?
53. Dei prejuízo ao patrão, à firma?
54. Paguei o justo salário?
55. Por querer, abandonei os estudos ou o emprego?
56. Pensei mal dos outros, falei mal dos outros?
57. Falei mentiras, fiz fofocas, fiz intrigas?
58. Caluniei os outros em coisa grave?
59. Fiz confissão mal feita e não a refiz?
60. Por querer, comunguei com pecado grave?
61. Pequei, dizendo antes de pecar: "depois me vou confessar"?

### ***Depois do exame de consciência***

Depois deste exame, feito com cuidado e recolhimento, meditei por alguns momentos em que perigo está quem cometeu um pecado mortal: pode cair no inferno, lugar de eterno sofrimentos, separado eternamente de Deus, sem esperança de salvação... Pensai em Jesus sobre a Cruz, coberto de chagas, abandonado de todos na sua agonia; tudo isto por causa do pecado mortal! Refleti na misericórdia de Deus, que espera o pecador e o acolhe com carinho quando se converte. Fazei à oração que segue abaixo e o Confiteor:

Ó Jesus, morrestes na Cruz para nos salvar! Estou triste e arrependido de ter pecado. Maria, minha Mãe Santíssima, ajudai-me a fazer uma boa confissão.

### **Confiteor**

Eu pecador, me confesso a Deus Todo-Poderoso, à Bem-aventurada sempre Virgem Maria, ao Bem-aventurado São Miguel Arcanjo, ao Bem-aventurado São João Batista, aos Santos Apóstolos São Pedro e São Paulo, e a todos os Santos, porque pequei muitas vezes, por