SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO

Exame de *Consciência*

Um roteiro para se preparar com calma para uma boa Confissão: rezar, reconhecer os próprios pecados, arrepender-se e voltar ao abraço misericordioso do Pai.

O sacramento da Confissão foi instituído pelo próprio Jesus Cristo. Nele, o sacerdote perdoa os pecados cometidos depois do Batismo e nos reconcilia com Deus e com a Igreja. É um sacramento de cura: "quando me confesso é para me curar, para curar a minha alma, o meu coração" (Papa Francisco).

Como usar este roteiro

1. Procure um lugar tranquilo, de preferência perto do Santíssimo Sacramento.
2. Reze pedindo a luz do Espírito Santo (oração ao lado).
3. Leia as perguntas devagar, com sinceridade. Não é preciso responder a todas: detenha-se no que toca a sua vida.
4. Se ajudar, anote os pecados no quadro da última página e, depois da Confissão, rasgue o papel.

Os 4 passos de uma boa Confissão

1. **Exame de consciência:** rever a vida à luz de Deus.
2. **Contrição:** dor sincera pelos pecados e propósito de não voltar a pecar.
3. **Confissão:** dizer os pecados ao sacerdote, que ali está no lugar de Cristo.
4. **Satisfação:** cumprir a penitência indicada pelo confessor.

ORAÇÃO ANTES DO EXAME

Colocai, Senhor, o vosso Espírito no meio de nós, para que, lavando-nos nas águas da penitência, nos transforme para vós em sacrifício vivo. Vivendo pelo mesmo Espírito, possamos vos louvar por toda a parte e proclamar a vossa misericórdia. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

PARTE 1

Os Dez Mandamentos

1 Amar a Deus sobre todas as coisas

- [ ] Rezo todos os dias? Coloco Deus em primeiro lugar?
- [ ] Duvidei ou neguei a fé? Tive vergonha de ser católico?
- [ ] Busquei outras religiões, horóscopo, simpatias, cartomantes ou espiritismo?
- [ ] Comunguei em pecado grave ou calei pecados na Confissão?
- [ ] Fiz do dinheiro, do trabalho, do celular ou do prazer o centro da minha vida?
- [ ] Desesperei da misericórdia de Deus ou abusei dela?

2 Não tomar seu santo nome em vão

- [ ] Usei o nome de Deus, de Nossa Senhora ou dos santos sem respeito?
- [ ] Blasfemei, roguei pragas ou falei com desprezo das coisas sagradas?
- [ ] Jurei falso ou jurei sem necessidade?
- [ ] Deixei de cumprir promessas feitas a Deus?

3 Guardar domingos e festas de guarda

- [ ] Faltei à Missa aos domingos ou dias santos por preguiça ou descuido?
- [ ] Participo com atenção ou chego atrasado e saio antes do fim sem motivo?
- [ ] Reservo o domingo para Deus, a família e o descanso?
- [ ] Fiz trabalhos desnecessários que me impediram de santificar o dia?

4 Honrar pai e mãe

- [ ] Amo, respeito e ajudo meus pais, principalmente na velhice e na doença?
- [ ] Fui desobediente, grosseiro ou ingrato com eles?
- [ ] Como pai ou mãe: educo meus filhos na fé, rezo com eles e dou bom exemplo?
- [ ] Rezo em família? Falo de Deus em casa?
- [ ] Respeito as autoridades legítimas e cumpro meus deveres de cidadão?

5 Não matar

- [ ] Guardei raiva, rancor ou desejo de vingança? Recusei-me a perdoar?
- [ ] Desejei a morte de alguém? Agredi alguém com atos ou palavras?
- [ ] Fiz, aconselhei ou fui favorável ao aborto ou à eutanásia?
- [ ] Cuido da minha saúde? Abusei de bebida, drogas ou comida? Dirigi de forma imprudente?
- [ ] Levei outros ao pecado com meu mau exemplo?
- [ ] Zelo pela natureza, casa comum que Deus nos confiou?

6 Não pecar contra a castidade

- [ ] Respeito meu corpo e o dos outros como templo do Espírito Santo?
- [ ] Vi pornografia ou consenti em pensamentos, conversas ou atos impuros?
- [ ] Se sou casado: vivo o matrimônio com fidelidade, como Deus deseja, e não nos moldes do mundo?
- [ ] Vivi relações fora do matrimônio?

7 Não furtar

- [ ] Roubei, enganei ou fiquei com o que não é meu? Devolvi o que devia?
- [ ] Respeito os bens públicos e as coisas dos outros?
- [ ] Cumpro honestamente meu trabalho e pago o que é justo?
- [ ] Gastei com desperdício? Ajudo os pobres e a minha comunidade?

8 Não levantar falso testemunho

- [ ] Menti? Falei mal de alguém, fiz fofoca ou calúnia, também nas redes sociais?
- [ ] Julguei os outros sem razão ou revelei segredos?
- [ ] Fui hipócrita ou deixei de defender alguém injustiçado?

9 Não desejar a mulher (ou o marido) do próximo

- [ ] Alimentei desejos ou fantasias por pessoa comprometida?
- [ ] Guardei o coração e o olhar, ou provoquei sentimentos ruins em alguém?

10 Não cobiçar as coisas alheias

- [ ] Tive inveja dos bens, do sucesso ou da vida dos outros?
- [ ] Vivo apegado ao dinheiro e às coisas, sem gratidão pelo que tenho?

PARTE 2 Mandamentos da Igreja e vida cristã

+ Os cinco mandamentos da Igreja

- [ ] Participei da Missa inteira aos domingos e festas de guarda?
- [ ] Confessei-me ao menos uma vez por ano?
- [ ] Recebi a Eucaristia ao menos pela Páscoa?
- [ ] Guardei o jejum e a abstinência nos dias indicados pela Igreja?
- [ ] Ajudei a Igreja em suas necessidades, segundo minhas possibilidades (dízimo)?

♡ Em relação a mim mesmo

- [ ] Lutei pela minha santificação ou me acomodei?
- [ ] Deixei-me levar por orgulho, vaidade, preguiça ou sensualidade?
- [ ] Esforcei-me para vencer o meu defeito dominante?
- [ ] Pedi a Deus que aumente em mim a fé, a esperança e a caridade?
- [ ] Rezo pelo Papa, pelos bispos, padres e diáconos?
- [ ] No trabalho e na escola, sou sinal do amor de Deus?

PARTE 3 Na hora da Confissão

1. Aproxime-se do sacerdote e faça o sinal da cruz. Pode dizer: *"Abençoe-me, padre, porque pequei."*
2. Diga há quanto tempo foi sua última Confissão (se lembrar).
3. Conte seus pecados com humildade, seguindo a regra dos 4C. Não se justifique nem conte longas histórias: seja direto.
4. Ouça os conselhos do sacerdote e responda com simplicidade ao que ele perguntar. Ele indicará uma penitência.
5. Reze o Ato de Contrição. O sacerdote dará a absolvição; responda *"Amém"*.
6. Agradeça a Deus e cumpra a penitência o quanto antes. Se possível, confesse-se antes da Missa para comungar reconciliado.

REGRA DOS 4C Como dizer os pecados

Claro
Indique a falta específica, sem acrescentar desculpas.

Concreto
Diga o ato ou pensamento preciso, sem frases genéricas.

Conciso
Evite explicações e descrições desnecessárias.

Completo
Não cale nenhum pecado grave: vença a vergonha.

ATO DE CONTRIÇÃO

Meu Deus, eu me arrependo, de todo o coração, de vos ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a vossa graça, esforçar-me para ser bom. Meu Jesus, misericórdia!

OU, NA FORMA TRADICIONAL

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, pesa-me de todo o coração de vos ter ofendido; e proponho firmemente, ajudado com a vossa graça, emendar-me e nunca mais vos ofender. Espero alcançar o perdão das minhas culpas pela vossa infinita misericórdia. Amém.

"Toda vez que nós nos confessamos, Deus nos abraça, Deus faz festa!"

Papa Francisco, 19/02/2014

MINHAS ANOTAÇÕES (RASGUE DEPOIS DA CONFISSÃO)