

# Confissão

## A ESTRADA DE VOLTA AO PAI

*Confissão*

A ESTRADA DE VOLTA AO PAI

---

SEMNAME.ORG

## PRÓLOGO

---

A confissão é mais do que um simples ato religioso; é um encontro profundo e transformador com a misericórdia infinita de Deus. É uma oportunidade única de rever nossa jornada, confrontar nossos erros e acolher o amor restaurador do Pai. No caminho da confissão, a alma reencontra a paz e renova sua esperança, recebendo a força para recomeçar.

Este livro convida o leitor a mergulhar na profundidade desse sacramento, compreendendo sua beleza e importância. Ele guia o penitente na jornada da reconciliação, oferecendo reflexões sobre o exame de consciência, o arrependimento sincero e o compromisso com uma nova vida.

Confissão A Estrada de Volta ao Pai é um chamado para redescobrirmos a graça divina, que nunca se cansa de nos acolher. Que estas páginas sejam um farol para os que buscam a renovação espiritual e um testemunho da infinita bondade de Deus.

## O EXAME DE CONSCIÊNCIA

# 1

---

“Mostrem-se aos sacerdotes” (Lc 17,14). Esta foi a ordem dada por Nosso Senhor aos dez leprosos que Ele curou.

Esta é também a ordem que Deus dá às almas que contraíram a doença muito mais repugnante da lepra espiritual, o pecado.

O sacerdote foi nomeado por Nosso Senhor como médico espiritual para curar as doenças da alma. Mas para isso, o padre, como qualquer outro médico, deve conhecer a natureza da doença. Em outras palavras, ele deve conhecer os pecados que foram cometidos. O penitente, portanto, deve dar a conhecer a ele o estado exato de sua alma. Para obter este autoconhecimento, é indubitavelmente necessário que o penitente examine seriamente sua vida desde o tempo de sua última Confissão, refletindo sobre seus pensamentos, palavras, atos e omissões. Este escrutínio interior de si mesmo é chamado de Exame de Consciência. Deve ser realizado com seriedade e cuidado, lembrando-se da advertência de São Paulo, “mas, se quisermos julgar a nós mesmos, não seremos julgados” (I Cor 11,31).

Um diligente exame de consciência deve trazer claramente à mente do penitente seus pecados de pensamento, palavra, ação, desejo e omissão, de acordo com sua espécie, seu número e suas circunstâncias relevantes. Neste exame, duas faltas devem ser evitadas: 1) frouxidão (ou omissão) e 2) escrupulosidade.

## **A Consciência Relaxada**

Uma consciência relaxada é uma consciência falsa. É errôneo porque é fácil de lidar e muito aberto. Ele passa por cima de pecados graves como de pequena consequência. Cristo censurou os fariseus “cegos” por essa falta, dizendo que eles eram “guias cegos, que coam um mosquito e engolem um camelo” (Mt 23,24). A consciência relaxada precisa do temor de Deus, que as Escrituras nos dizem que “é o princípio da sabedoria” (Sl 110,10). A alma não pensa na omnipotência e na justiça retributiva de Deus. Ele se engana de forma presunçosa e deliberada. Finalmente, passa a considerar assuntos graves como de pouca importância. Desta forma, coloca-se em gravíssimo perigo de se perder eternamente.

Como todos devem e devem viver de acordo com uma consciência correta, é imperativo acabar com todas as atitudes erradas, para que esse mentor dado por Deus possa ser um guia seguro na vida espiritual. Quem tem a consciência frouxa deve procurar remediá-la meditando com frequência na enormidade do pecado e na brevidade

da vida, na Paixão de Nosso Senhor e nos horríveis e intermináveis castigos do inferno. Ele deve orar ao Espírito Santo pelo dom do verdadeiro discernimento em relação ao pecado, por um santo e próprio temor de Deus, por um verdadeiro horror ao pecado, por uma sincera tristeza por seus pecados e por uma permanente compunção de coração.

## **A Consciência Escrupulosa**

A consciência escrupulosa é tacanha e tímida. Está sempre num estado de confusão e perturbação. Está obscurecido, por assim dizer, por uma névoa e é incapaz de discernir entre o certo e o errado, entre o pecado e a tentação. Persiste em ver um grave mal moral onde não existe. As vezes a escrupulosidade é permitida como visita ou provação de Deus, que em Seus conselhos inescrutáveis o permite para o bem da alma e para Sua própria maior glória. Mas Deus é o Deus da paz e do amor e não quer que as almas sejam perturbadas por muito tempo por tal provação. Portanto, quando a escrupulosidade vem de Deus, geralmente cessa depois de um tempo, se a alma for humilde e obediente.

Os escrúpulos também podem ser uma tentação do diabo. Na maioria dos casos, no entanto, eles procedem de causas puramente naturais. Certas condições da mente e do corpo, nervosismo, saúde prejudicada, melancolia, podem produzir escrúpulos. Esta doença da consciência

pode atingir um grau em que a alma não é mais capaz de emitir um julgamento calmo e razoável sobre certas questões morais, ou mesmo sobre qualquer questão de certo ou errado. Uma pessoa escrupulosa não tem luz para ver as coisas em seu verdadeiro aspecto. Muitas vezes ele não tem humildade e submissão ao seu guia espiritual e tende à autossuficiência e à vontade própria. Se assim for, ele enfrenta o perigo de cair no primeiro erro, frouxidão, e eventualmente seu estado contínuo de ansiedade pode afetar sua mente.

Um escrupuloso A pessoa precisa cultivar uma confiança amorosa e infantil em Deus e deve obedecer ao seu confessor sem questionar. Os guias espirituais concordam que incondicional a obediência ao confessor é o elemento mais necessário para derrotar a escrupulosidade, e muitas vezes é o único meio de libertação. A meditação sobre os atributos de Bondade, Misericórdia e Amor de Deus ajudará a alma aflita com escrúpulos a obter confiança e confiança em Deus. Tal pessoa deve evitar a ociosidade e todas as circunstâncias externas que possam produzir ou aumentar seus escrúpulos. Em vez de examinar minuciosamente cada pequena falha que ele tende a exagerar, a alma escrupulosa deve considerar seus escrúpulos como uma criancinha que repousa nos braços de seu pai amoroso olharia para um cachorro latindo ferozmente no chão abaixo, pois assim como o cão não pode fazer mal à criança enquanto ela permanecer nos braços do pai, assim como os escrúpulos não podem prejudicar a alma enquanto ela procurar honestamente

agradar a Deus e confiar em Seu amor. Por atos de amor e confiança em Deus, e pela completa obediência ao confessor a alma geralmente pode alcançar com o tempo a paz de uma verdadeira consciência.

## **A Consciência Duvidosa**

Muitas vezes as pessoas se encontram em um estado de incerteza sobre se um ato que pretendem realizar é ou não um pecado. É um princípio moral que não é permitido agir quando em estado de dúvida real. São Paulo diz: "Pois tudo o que não é de fé é pecado" (Rm 14,23). Se alguém não tiver certeza se um determinado ato é pecaminoso ou não, é pecaminoso realizar tal ato. A razão é que tal pessoa mostra assim que está tão pronta para fazer o que é errado como para fazer o que é certo. Algum grau de certeza moral, isto é, tal que seria considerado suficiente por uma pessoa normalmente prudente, é necessário.

Como exemplo, tomemos uma dúvida que possa surgir sobre o jejum e a abstinência na vigília de uma festa. A pessoa sabe que as vigílias de certas grandes festas são dias de jejum e abstinência de carne, mas a questão surge em sua mente se o dia anterior à Festa da Ascensão é ou não um dia assim. Se ele comesse carne naquele dia, supondo que o dia não era um dia de jejum e abstinência, mas ele não se esforçou para descobrir com certeza, ele pecaria por isso, mesmo que jejum e abstinência não fossem realmente prescritos pela Igreja. Seu dever é

certificar-se, se puder, se é ou não um dia de jejum e abstinência, e agir de acordo. Isso ele normalmente poderia fazer por inquérito ou referindo-se a um calendário católico, embora possam surgir circunstâncias em que seria impossível resolver a dúvida no momento. Neste último caso, ele deve abster-se de comer carne.

## **Como Fazer Um Bom Exame de Consciência**

Aquele que se confessa com frequência não precisa gastar muito tempo examinando sua consciência, cansando sua mente sem propósito e dando à escrupulosidade uma chance de se firmar. O exame deve ser calmo, mas sério.

O primeiro passo é uma oração fervorosa ao Espírito Santo para pedir luz e graça para conhecer e detestar os próprios pecados. O exame deve trazer à memória a hora da última boa Confissão e se a penitência foi ou não realizada. Deve cobrir os pecados de pensamento, palavra, ação, desejo e omissão:

- Contra os Mandamentos de Deus,
- Contra os Preceitos ou Leis da Igreja,
- Com relação aos Sete Pecados Capitais,
- Quanto à negligência dos deveres do próprio estado de vida, e

- Sobre as Obras de Misericórdia Espirituais e Corporais omitidas.

Aqueles que examinam sua consciência todas as noites e se confessam com frequência se lembrarão prontamente de quaisquer pecados mortais que possam ter sido cometidos. Mas para aqueles que se confessam raramente e são viciados em hábitos pecaminosos, ou fizeram várias Confissões indignas, é necessário mais do que um olhar passageiro em suas consciências. Tais pessoas devem começar seu autoexame alguns dias antes de ir à confissão, lembrando que esta confissão pode talvez decidir o destino de sua alma para a eternidade

### **Oração preparatória**

Meu bom Deus e Salvador, Pai de misericórdia, eis-me aqui prostrado aos vossos pés, cheio de confusão e de remorsos, qual outro filho pródigo que volta arrependido à casa paterna. Não mereço perdão, porque desgostei demasiadamente a vossa bondade infinita. Mas sei que não olhais para os meus pecados senão para perdoá-los, como Pai misericordioso que sois. Pelos méritos inefáveis do vosso Filho, crucificado e morto por meu amor, pelos méritos do seu Preciosíssimo Sangue, pelas suas lágrimas e agonia, tende piedade de mim. Dai-me luz para conhecer os meus pecados; sincero arrependimento para os aborrecer; firme propósito para nunca mais os cometer; ânimo para os acusar e para cumprir com a devida penitência. amém.

### **Perguntas Iniciais**

1. Há quanto tempo não me confesso?
2. Escondi, conscientemente, algum pecado grave em minhas confissões passadas?

3. Confessei, o melhor que me lembra, o número de vezes que cometi cada pecado grave?
4. Confessei com clareza os meus pecados ou fui muito genérico?
5. Cumprí a penitência que o sacerdote me deu?
6. Reparei as injustiças que cometí?
7. Comunguei alguma vez em pecado mortal?
8. Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não voltar a cometê-los?
9. Tenho o hábito de cometer um determinado pecado mortal?
10. Já me confessei deste pecado e mesmo assim continuo com o vício?

## **1º Mandamento - “AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS”**

1. Deixei, por culpa própria, de conhecer as principais verdades da fé católica?
2. Alguma vez neguei ou duvidei voluntariamente de algum ensinamento da Igreja, mesmo depois de já ter sido instruído sobre aquela doutrina?
3. Acreditei, segui ou professei algum ensinamento, consciente de que ele era incompatível com a fé católica?
4. Sou membro ou fiz parte de alguma organização religiosa não católica, de algum grupo anticatólico ou de alguma sociedade secreta como a Maçonaria?
5. Pratiquei ou colaborei em alguma superstição ou idolatria?

6. Participei de reuniões espíritas? Invoquei espíritos? Recebi passe? Acreditei em reencarnaçāo?
7. Invoquei a Satanás? Li textos, assisti a vídeos e filmes ou ouvi músicas que invocam explicitamente a Satanás?
8. Não professei externamente a minha fé católica quando havia necessidade grave de fazê-lo?
9. Recebi os sacramentos sem respeito ou sem fé? Recebi o Crisma, a Eucaristia, o Matrimônio, a Ordem em pecado mortal?
10. Desesperei da salvação, achando que os meus pecados eram maiores que a misericórdia de Deus?
11. Pequei por presunção, esperando que alcançaria a salvação sem ter que fugir do pecado e guardar os Mandamentos?
12. Tive ódio a Deus? Revoltei-me contra Deus, por exemplo, por ter nascido com esta aparência, com este sexo (masculino ou feminino), com esta condição social ou por ter perdido um parente?

## **2º Mandamento - “NÃO TOMAR SEU SANTO NOME EM VÃO”**

1. Pequei por blasfêmia? Escandalizei alguém com tais blasfêmias?

OBS.: A blasfêmia é cometida quando se diz qualquer injúria contra Deus, contra os santos ou contra as coisas santas. Por exemplo: Dizer: “Deus é injusto”, “Deus não é bom”, “Maldito seja Santo Antônio” etc. Também se pode pecar por blasfêmia por meio de atos, por exemplo:

cuspindo para o Céu, pisando ou quebrando imagens sagradas etc. Além disso, também é blasfêmia atribuir a uma criatura qualidades próprias e exclusivas de Deus, por exemplo: chamar o demônio de onipotente e santo.

2. Irritei alguém com o propósito de fazê-lo praguejar ou blasfemar contra Deus?
3. Jurei em assuntos falsos ou desonestos, usando o nome de Deus, dos santos ou das coisas sagradas?
4. Zombei (por palavras, piadas ou atos) de Deus, de Nossa Senhora, dos santos e de suas imagens, da Igreja, dos sacramentos ou de quaisquer coisas santas? Incentivei que outros zombassem, rissem e desprezassem?

### **3º Mandamento - “GUARDAR DOMINGOS E FESTAS”**

1. Faltei à Missa nos domingos ou nos dias santos de guarda, por culpa própria?

**ATENÇÃO:** No Brasil, a maioria dos dias santos de guarda é transferida para o domingo; porém, existem quatro dias santos de guarda que não são transferidos para o domingo: Santa Maria Mãe de Deus (1º de janeiro), Corpus Christi, Imaculada Conceição (8 de dezembro) e Natal do Senhor (25 de dezembro). Este preceito obriga todos os fiéis batizados que possuem uso da razão e já tenham completado sete anos de idade. Para cumprir o preceito é necessário: i) estar presente corporalmente na igreja; ii) prestar uma atenção mínima durante a Missa. Não cumpre

o preceito quem ouve a Missa pelo rádio ou assiste pela televisão.

2. Nos domingos ou nos dias santos de guarda, cheguei atrasado à Missa ou saí mais cedo, por culpa própria?
3. Fiz, propositalmente, com que outras pessoas faltassem à Missa nos domingos ou dias santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasadas?
4. Fiquei mais de um mês sem fazer ao menos uma oração sincera a Deus?

#### **4º Mandamento - “HONRAR PAI E MÃE”**

1. Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei os meus pais? Alegrei-me com o mal dos meus pais? Entristeci-me com o bem deles?
2. Desejei a desgraça aos meus pais? Desejei a morte aos meus pais? Desejei, por egoísmo, receber a herança?
3. Não ajudei os meus pais em situações de grave necessidade material (alimentação, vestes, habitação, remédios), sendo que era possível para mim ajudá-los? Abandonei-os em suas doenças físicas ou emocionais? Abandonei-os na velhice?
4. Não ajudei os meus pais nas suas necessidades espirituais, sendo que era possível para mim ajudá-los?

Por exemplo: Não chamei o sacerdote para dar os sacramentos aos meus pais quando estavam gravemente enfermos, sendo que era possível para mim fazê-lo? Não providenciei o funeral dos meus pais, sendo que era possível para mim fazê-lo?

5. Levantei a mão contra os meus pais? Bati nos meus pais?
6. Entristeci gravemente os meus pais com palavras, gestos ou ações?
7. Desobedeci aos meus pais em assuntos moralmente importantes?
8. Roubei alguma coisa dos meus pais?

Perguntas para os que são casados:

1. Zombei, xinguei, maltratei ou ameacei o meu cônjuge? Impedi que o meu cônjuge cumprisse seus deveres religiosos?

Perguntas para os que têm filhos:

1. Por negligência, deixei de conduzir meus filhos ao Batismo o mais rápido possível?
2. Não cumpri a grave obrigação que tenho de educar meus filhos na fé católica, deixando de ensinar-lhes a doutrina da Igreja, a digna recepção dos sacramentos, para que assim tivessem o suficiente para perseverar até a morte no estado de graça?

OBS: Como os filhos podem pecar gravemente após os sete anos de idade, já que atingiram a idade da razão, os pais devem motivá-los a se confessar regularmente a partir de então, dando-lhes a instrução necessária para isso.

ATENÇÃO: Cabe lembrar também que todos os fiéis, a partir dos sete anos, são obrigados à Confissão ao menos uma vez por ano.

1. Deixei de sustentar os meus filhos?
2. Impedi meus filhos de irem à Missa aos domingos, de rezarem ou de cumprirem seus deveres religiosos?
3. Permiti que o namorado da minha filha (ou vice-versa) dormisse junto com ela?
4. Permiti que meus filhos lessem livros, ouvissem músicas ou assistissem a programas imorais, sexuais ou obscenos? Permiti que meus filhos frequentassem lugares suspeitos ou fossem a festas indecentes? Permiti que meus filhos tivessem companhias perigosas?
5. Deixei de corrigir os vícios e pecados graves dos meus filhos?
6. Castiguei os meus filhos com ódio no coração?
7. Fui mau exemplo para os meus filhos, dando-lhes ocasião de imitarem meus pecados graves ou de se escandalizarem com eles?

Por exemplo: embriaguez, palavras obscenas, roupas indecentes, vídeos ou músicas imorais; faltar à Missa aos domingos

## **5º Mandamento - “NÃO MATAR”**

1. Desejei o mal a alguém? Desejei a doença ou a desgraça a alguém? Desejei o Inferno a alguém?
2. Agredi injustamente alguma pessoa?
3. Ofendi alguém, xingando, amaldiçoando, zombando? Escandalizei outras pessoas com tais ofensas?
4. Alimentei pensamentos de vingança?

5. Matei uma pessoa? Quis matar ou procurei matar alguém?
6. Fiz ou tentei fazer aborto? Aconselhei ou ajudei alguém a fazer aborto? Defendi que as pessoas têm o direito de fazer aborto?
7. Apoiei, conscientemente, políticos que promovem o aborto, a eutanásia, o divórcio, a ideologia de gênero, o homossexualismo, a legalização das drogas, a abolição da propriedade privada?
8. Usei métodos abortivos?

Por exemplo: anticoncepcionais, DIU, pílula do dia seguinte etc.

9. Pratiquei a eutanásia, apressando a morte de uma pessoa idosa ou doente? Aconselhei alguém a praticar a eutanásia? Defendi que as pessoas têm direito à eutanásia?
10. Fiz fertilização in vitro? Obriguei ou aconselhei o uso desse método? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?
11. Retirei alguma parte significativa do meu corpo desnecessariamente? Fiz alguma esterilização (vasectomia, ligadura de trompas etc.)?

**ATENÇÃO:** É permitido retirar alguma parte do corpo para a preservação da vida, por exemplo: amputar um pé, um braço etc. É permitido, inclusive, retirar um dos órgãos ligados à reprodução humana (útero, ovários, testículos etc.), desde que seja para salvar a vida e haja reta intenção.

12. Tentei diretamente o suicídio? Induzi, instiguei ou auxiliei alguém a praticar suicídio?
13. Usei, por mero prazer, bebidas alcoólicas até perder completamente o uso da razão? Usei drogas ilícitas?
14. Cooperei com o pecado grave de outras pessoas?
15. Conheço alguém que está em pecado mortal ou perto de cometê-lo e não o corrigi?

OBS.: Só temos a obrigação grave de corrigir alguém quando se reúnem estas três condições: a. Que a pessoa tenha cometido um pecado mortal ou esteja próxima de cometê-lo; b. Que consideremos haver esperança de que a pessoa mude mediante a nossa correção; c. Que possamos fazer a correção sem um grande incômodo.

## **6º e 9º Mandamentos - “NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE” E “NÃO DESEJAR A MULHER DO PRÓXIMO”**

ATENÇÃO: Por caridade para com o sacerdote, diga apenas o pecado com seus agravantes e o número de vezes que você cometeu tal pecado, mas não entre em detalhes.

1. Tendo sido batizado na Igreja Católica, vivi uma “união estável” ou um casamento meramente civil com alguém?
2. Sendo casado na Igreja Católica, neguei a relação sexual ao meu cônjuge sem causa grave?

OBS.: Após o casamento validamente celebrado, um cônjuge tem direito sobre o corpo do outro, pois, como diz o Evangelho: "Já não são dois, mas sim uma só carne" (Mc 10, 8). Contudo, existem algumas causas graves que permitem um cônjuge negar a relação sexual ao outro. Por exemplo:

- Quando ele(a) cometeu adultério e não está arrependido(a);
- Quando ele(a) está sem o uso da razão (por exemplo: em caso de embriaguez total);
- Quando ele(a) quer perverter o ato sexual (por exemplo: usando anticoncepcionais, DIU, camisinha, coito interrompido; querendo sexo anal, sexo assistido por outras pessoas, sexo com pornografia, sexo grupal etc.) Nesses casos você tem a obrigação de negar o ato sexual e resistir-lhe energicamente;
- Quando ele(a) quer a relação sexual imoderadamente (por exemplo: várias vezes por dia ou em épocas perigosas para o outro cônjuge);
- Quando ele(a) tem alguma doença contagiosa (por exemplo: gonorréia, sífilis, AIDS etc.);
- Quando a esposa está no período posterior ao parto (Período de resguardo).

3. Usei métodos contraceptivos (por exemplo: pílula do dia seguinte, anticoncepcional, DIU, camisinha)? Obriguei ou aconselhei o uso de contraceptivos? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos contraceptivos?

4. Usei métodos artificiais de concepção que dispensam a relação sexual? Obriguei ou aconselhei o uso desses

métodos? Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos artificiais de concepção?

5. Pratiquei o onanismo?

OBS.: Onanismo acontece quando o homem ejacula intencionalmente fora do órgão sexual da mulher, a fim de evitar a gravidez. Também é chamado de "coito interrompido".

6. Vi pornografia com meu cônjuge? Obriguei meu cônjuge a ver pornografia?

7. Cometí adultério?

8. Sou casado na Igreja e causei a minha separação do meu cônjuge?

9. Sou casado na Igreja e, após a separação, cometí adultério? (Por exemplo: namoro ou algum tipo de "segunda união", como o concubinato ou o casamento civil.)

10. Fiz sexo sem ser casado?

11. Toquei uma criança buscando satisfação sexual? Tive relação sexual com uma criança?

12. Usei de violência (física ou moral) a fim de levar uma pessoa ao pecado contra a castidade? Seduzi alguma pessoa valendo-me da minha influência ou autoridade sobre ela?

13. Cometí algum pecado sexual contra a natureza, por exemplo: homossexualismo, incesto (com parentes de sangue), bestialismo (com animais)?

14. Defendi ou apoiei o sexo livre, a poligamia, o divórcio, o adultério, o homossexualismo, a mudança de sexo, o

incesto, o bestialismo, a pedofilia, a ideologia de gênero? Afirmei ou defendi que, se as pessoas “se amam”, elas têm o direito de fazer essas coisas?

15. Pequei por pornografia com textos, fotos ou vídeos de conteúdo sexual explícito? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na pornografia? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar essas práticas? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

16. Divulguei textos, imagens ou vídeos pornográficos? Mantive o recebimento desses vídeos ou imagens, por exemplo, não saindo daquele grupo de rede social em que as pessoas enviam pornografia?

17. Pequei por masturbação, ou seja, toquei o meu corpo com o fim de obter prazer sexual? Tenho o hábito de cair neste pecado? Mantive as ocasiões de cair na masturbação? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar essa prática? Confessei-me sem ter a firme decisão de deixar as ocasiões próximas desse pecado?

18. Sendo casado, pratiquei o ato sexual pensando voluntariamente em outra pessoa?

## **7º e 10º Mandamentos - “NÃO FURTAR” E “NÃO COBIÇAR AS COISAS ALHEIAS”**

1. Roubei alguma coisa? O quê? Quanto? Quantas vezes? Restitui os bens roubados?

OBS.: Lembre-se que, quando se trata de pecados que causaram dano a alguém, você deve ter o firme propósito

de reparar o prejuízo (devolver o dinheiro roubado, reparar a calúnia etc.). Pergunte ao sacerdote como poderá fazer a reparação.

2. Danifiquei injustamente a propriedade ou os bens de uma outra pessoa? Reparei os danos?
3. Obtive algum bem ou vantagem por meio de fraude ou enganação?
4. Perdi meus bens no jogo, causando prejuízo a mim ou aos meus dependentes?
5. Recusei-me a pagar alguma dívida? Recusei-me a devolver alguma coisa emprestada?
6. Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
7. Lesei o meu patrão, não trabalhando honestamente como é dever de um funcionário?
8. Recusei-me a pagar o salário aos meus empregados? Atrasei o salário dos meus empregados sem uma justa causa?
9. Forcei os meus funcionários a trabalharem além da medida, impedindo-lhes, por exemplo, o devido descanso e a presença na Santa Missa aos domingos e dias santos de guarda?
10. Recusei-me a ajudar alguém que estava em extrema necessidade, embora fosse possível fazê-lo?
11. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem material que eu não possuía?
12. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem espiritual que eu não possuía?

Por exemplo: invejar a capacidade intelectual de uma pessoa; invejar a determinação e a força de vontade da pessoa; invejar as virtudes de uma pessoa etc.

13. Dei mais valor aos bens materiais do que à minha salvação eterna?

## **8º Mandamento - “NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO”**

1. Contei mentiras que causaram grave dano a uma pessoa ou aos seus bens? Tenho o hábito de dizer mentiras?

OBS.: Toda mentira é pecado. Mas apenas as mentiras que causam algum prejuízo grave à honra ou aos bens do próximo são pecados mortais.

2. Caluniei alguém, dizendo que a pessoa cometeu algum crime ou pecado grave que eu sabia claramente que ela não tinha cometido? Colaborei com a divulgação de calúnias? Reparei a calúnia ou estou disposto a repará-la?

3. Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém?

OBS.: Este pecado acontece quando alguém condena interiormente outra pessoa sem ter evidências suficientes para pensar daquele jeito.

4. Falei dos pecados ou defeitos graves de uma pessoa sem necessidade? Tenho o hábito de falar mal dos outros?

OBS.: Este é o pecado de maledicência, que fere a reputação das pessoas sem necessidade.

5. Revelei algum segredo importante, sendo que a pessoa esperava que eu guardasse sigilo? Tenho o hábito de revelar os segredos das pessoas?

6. Provoquei intrigas para criar inimizades entre as pessoas?

7. Jurei falso ou assinei documentos falsos? Usei documentos falsos?

## **Os Mandamentos da Igreja**

1. Recebi a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez ao ano, por ocasião do Tempo Pascal?

ATENÇÃO: O fiel não é obrigado a comungar em todas as Missas de que participa, inclusive aos domingos e dias santos de guarda. Caso ele comungue uma vez no ano durante o período da Páscoa, já cumpre o preceito da Comunhão Anual. A Igreja convida os fiéis a comungarem com mais frequência, porém não os obriga a isso.

2. Guardei o jejum eucarístico de uma hora antes da comunhão eucarística?

OBS.: O jejum eucarístico consiste em que não podemos comer nem beber nada por pelo menos uma hora antes do momento de comungar; só é permitido tomar água e remédios.

3. Cumprir o jejum e a abstinência de carne nos dias prescritos pela Igreja?

ATENÇÃO: Estão obrigadas à lei da abstinência de carne as pessoas que completaram catorze anos de idade. Estão obrigadas à lei do jejum todas as pessoas que completaram dezoito anos de idade, e esta obrigação perdura até os sessenta anos.

Quando e como devemos fazer jejum? Na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. O jejum mínimo para cumprir o preceito consiste em tomar apenas três refeições durante todo o dia de jejum: uma refeição completa, mais duas pequenas refeições que, somadas, não chegam a formar uma refeição completa.

Quando e como devemos fazer abstinência de carne? Na Quarta-feira de Cinzas e em todas as sextas-feiras do ano, com exceção das sextas-feiras que caírem em solenidades da Igreja. Devemos nos abster de todos os tipos de carne de animal de sangue quente, ou seja, carne de boi, frango, porco, aves e caça. Nesses dias é permitido comer peixes, ovos e frutos do mar.

4. Confessei-me pelo menos uma vez ao ano?

5. Tenho contribuído para as necessidades materiais da Igreja segundo as minhas possibilidades?

Por exemplo: pagando o dízimo, fazendo doações ou ofertas.

### **Ato de contrição**

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amém.

## *A CONTRIÇÃO*

# 3

---

O exame de consciência sincero coloca a pessoa frente a frente com as muitas doenças e fraquezas deploráveis de sua alma. Ele descobriu o número, o tipo e a gravidade de seus pecados, e isso deve enchê-lo de confusão e fazê-lo exclamar com o publicano: “Ó Deus, tem misericórdia de mim, pecador!” (Lc 18, 13), assim, ele passará do autoexame à contrição.

A contrição é a chave para a misericórdia e o perdão de Deus. É a condição mais essencial para uma recepção digna do Sacramento da Penitência. O pecado é um grande mal. Embora às vezes possa afetar o corpo, seu efeito principal é sobre a alma, pois separa a alma de Deus, seja inteiramente (no caso do pecado mortal), ou parcialmente (no caso do pecado venial), os laços de nossa amizade com Deus. Para voltar ao favor de Deus pela Confissão, o pecador deve se arrepender sinceramente de sua transgressão. Ele deve estar verdadeiramente arrependido por um motivo sobrenatural e detestar seus pecados de todo o coração, decidindo firmemente não cometê-los novamente.

Sem essa tristeza ou contrição, não pode haver perdão para o pecado. O padre não tem poder para absolver um pecador que não tem verdadeira contrição. Se ele tentasse fazê-lo, a absolvição seria inútil. O próprio Deus não vai e não pode perdoar quem não está arrependido de seus pecados e totalmente determinado a não ofendê-lo novamente.

A contrição é definida pelo Concílio de Trento como uma dor da alma e uma aversão pelos pecados cometidos, com a firme determinação de não pecar novamente. (Sess. XIV, Cap. 4). Observe que a contrição é uma tristeza da alma, não do corpo. Não consiste em palavras, nem em lágrimas, nem em emoção, nem em bater no peito, nem em meros sinais exteriores. A verdadeira contrição tem quatro qualidades. Deve ser interior, sobrenatural, universal e soberana.

## **Contrição Interior**

A contrição é interior quando vem do coração. Por isso, muitas vezes é chamado de tristeza "sincera". Não é necessário fazer esforços violentos para excitar essa tristeza sincera, pois tais esforços muitas vezes produzem ansiedade e resultam apenas em exibição externa. Nem estar profundamente arrependido pelos pecados significa que alguém deva se preocupar com eles. Arrependimento e contrição são um efeito do amor de Deus; a ansiedade é um efeito do amor-próprio. A verdadeira contrição é calma

e humilde. As vezes é uma dor sensível, isto é, uma dor que se faz sentir; mas isso não é nada essencial. A contrição é essencialmente um ato da vontade. Uma pessoa tem contrição suficiente quando seus pecados a desagradam a tal ponto que ela está decidida a não cometê-los novamente, se a ocasião se apresentar novamente. São Francisco de Sales diz que a capacidade de desejar é um grande poder com Deus, e a contrição é pelo simples fato de que se deseja tê-la. Portanto, se a vontade se desagrada acima de tudo por ter cometido pecado, e se se pode dizer com o salmista: "Detestei e aborreci a iniquidade" (Sl 118,163), a contrição é boa e suficiente.

### **Contrição Sobrenatural**

A verdadeira contrição é sobrenatural. É uma graça real do Espírito Santo, e é despertada por motivos sobrenaturais. Os principais motivos sobrenaturais são: A infinita bondade de Deus; O sofrimento e a morte de Cristo; A repugnância do pecado; A recompensa eterna perdida pelo pecado; O castigo eterno ao qual o pecado torna a pessoa responsável.

### **Contrição Perfeita**

A perfeita contrição é a dor que procede de um amor puro ou perfeito de Deus, que é infinitamente bom e perfeito

em si mesmo e merecedor de todo o nosso amor. É a tristeza pelo pecado porque o pecado desagrada a Deus. Nosso Senhor disse: "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de toda a tua mente" (Mt 22,37). Estas palavras contêm a essência da contrição perfeita, pois, como declara o Concílio de Trento: "A contrição perfeita é aquela que é concebida por um motivo de caridade, a saber, o amor de Deus como Ele é em si mesmo, ou por causa de sua bondade".

## **Efeitos da Contrição Perfeita**

A contrição perfeita limpa imediatamente a alma de toda culpa do pecado e a reconcilia com Deus, mesmo sem o Sacramento da Penitência. A contrição perfeita sempre inclui pelo menos um desejo e intenção implícitos de receber o Sacramento da Penitência, e a obrigação de confessar todos os pecados mortais ainda permanece, mesmo depois de ter feito um ato ou atos de contrição perfeita. Deve- se notar bem que, se alguém cometeu um pecado mortal, só a contrição perfeita sem o Sacramento da Penitência não é suficiente antes de receber a Sagrada Comunhão. A pessoa deve primeiro ir à Confissão Sacramental; caso contrário cometerá o pecado mortal de sacrilégio.

A contrição perfeita é necessária como meio de salvação para os pecadores moribundos (em estado de pecado mortal) que não receberam e não podem receber o

Sacramento do Batismo e para os pecadores moribundos que, embora batizados, não podem receber o Sacramento da Penitência. A contrição perfeita é a último e só chave do Céu para os pecadores na hora da morte (católicos ou não católicos) que não podem recorrer às chaves de misericórdia confiadas por Deus aos Seus sacerdotes nos Sacramentos da Penitência e da Unção dos Enfermos.

A contrição perfeita, porém, não é necessária para a recepção válida do Sacramento da Penitência. Aqui, a contrição imperfeita (também chamada às vezes de atrito) é suficiente. Deve-se, no entanto, esforçar-se para ter uma contrição perfeita, pois quanto maior a dor pelo pecado, mais agradável é a Deus e mais o castigo temporal é remitido na recepção do Sacramento; maior também é o mérito do penitente, cuja medida determina seu grau de glória celestial.

Os teólogos concordam unanimemente que os méritos perdidos pelo pecado mortal revivem na recepção do Sacramento da Penitência. Não é certo, no entanto, se todos os méritos que uma pessoa possuía antes de pecar são restaurados, ou se esses méritos são aumentados ou diminuídos. São Tomás de Aquino é da opinião que os méritos são restaurados na proporção da disposição do penitente, de modo que “às vezes o penitente se levanta em maior graça do que antes, às vezes em menor graça”. Obviamente, então, quanto mais perfeita for a contrição, maior será a medida de mérito restaurada.

No caso de uma pessoa que não cometeu pecados mortais, a contrição perfeita (mesmo fora da Confissão) aumenta e assegura mais fortemente o estado de graça, perdoa os pecados veniais de que se arrepende, cancela a pena temporal devida ao pecado e fortalece e aumenta na alma um verdadeiro e constante amor a Deus.

## **Como fazer atos de contrição perfeita**

A contrição perfeita é uma graça, uma grande graça, que brota do amor e da misericórdia de Deus. Deve ser buscado com seriedade, não apenas quando se prepara para a Confissão, mas habitualmente. "Ó meu Deus, dá-me a graça do verdadeiro arrependimento, uma contrição perfeita pelos meus pecados", deve ser uma de nossas orações mais frequentes. Para dispor a alma à contrição perfeita, deve-se colocar-se na realidade ou na imaginação diante de um Crucifixo e olhar para as Chagas de Jesus, refletindo seriamente por um curto período sobre Quem é que sofre ali, sobre os terríveis tormentos que Ele suporta, na vergonha e tristeza que oprimem esta inocente Vítima do pecado, e no infinito amor com que este misericordioso Redentor expiou esses pecados. Então, com o coração e os lábios, ele pode repetir lenta e fervorosamente um ato de contrição.

## **Contrição Imperfeita**

Embora seja melhor e mais proveitoso para a alma ter a contrição perfeita ao receber o Sacramento da Penitência, o segundo tipo de contrição sobrenatural, que chamamos de imperfeita contrição, é suficiente para uma boa confissão. A contrição imperfeita, também chamada de atrito, é definida como aquela sobrenatural tristeza e ódio por pecado que surge a partir de reflexão dos pecados, do medo da perda do céu, ou do medo do inferno e seus tormentos. Portanto, o motivo da contrição imperfeita é o medo de Deus e Seus julgamentos. Embora a contrição imperfeita brote de um motivo sobrenatural, é inferior ao motivo da contrição perfeita. No entanto, a contrição imperfeita procede da graça de Deus e de motivos que brotam da fé. É, portanto, agradável a Deus.

A contrição imperfeita é mais facilmente excitada na alma do que a contrição perfeita porque é acessível a todos os que têm o menor grau de fé. Mesmo os maiores pecadores podem fazer um ato de contrição decorrente do temor de Deus ou do pavor do inferno. Com tal contrição, o perdão dos pecados pode ser obtido dentro do Sacramento da Penitência.

## **Contrição Universal**

O terceiro requisito para a contrição é que seja universal; isto é, deve ser ampliado para todo pecado mortal sem exceção ou reserva. A contrição não é genuína a menos que todo pecado mortal seja detestado. É impossível que

alguns pecados mortais sejam perdoados e outros não sejam perdoados. Todos são perdoados, ou nenhum é perdoado. É impossível que a luz e as trevas estejam no mesmo lugar. Portanto, a Graça Santificante e o pecado mortal não podem habitar juntos. Se há graça na alma, não pode haver pecado mortal; e se há pecado mortal, não pode haver graça, pois o pecado mortal expulsa toda a graça. Se a Graça Santificante habita na alma, a alma tem direito ao Céu. Se a alma está em estado de pecado mortal, ela está indo para o Inferno. O pecador deve, portanto, necessariamente se arrepender sinceramente de todos os pecados mortais se deseja se reconciliar com Deus, pois é impossível reivindicar simultaneamente o Céu e o Inferno; é impossível ser amigo e inimigo de Deus ao mesmo tempo.

Em sua epístola, São Tiago, o Apóstolo, declara o princípio assim: "Todo aquele que guardar toda a lei, mas tropeçar em um ponto, será culpado de todos" (Tg 2,10). Um único pecado mortal mantém a alma no poder do diabo. E como nenhum pecado mortal é perdoado sem dor, a contrição deve estender-se a todos os pecados mortais.

Isso, é claro, não significa que se deva fazer um ato especial de contrição por cada pecado mortal individual. Basta que o ato de contrição abranja todos os pecados mortais cometidos.

No caso dos pecados veniais, no entanto, a contrição não precisa ser universal, embora naturalmente seja desejável que seja. O pecado venial não torna a alma inimiga de Deus, mas apenas diminui seu grau de amizade. Este fato, porém, não deve fazer com que se minimize a gravidade do pecado venial. Uma pessoa pode fazer uma boa Confissão se estiver verdadeiramente arrependida de alguns pecados veniais, embora ainda tenha apego a outros. Mas só serão perdoados aqueles pelos quais ele se arrepende. A Confissão é válida e boa, portanto, se houver tristeza pelos principais pecados veniais, quando não houver pecados mortais a confessar. Mas se há pecados mortais e pecados veniais, a Confissão é boa, ainda que se tenha tristeza apenas pelos pecados mortais. Se o penitente tiver apenas pecados veniais a confessar e não se arrepender de nenhum deles, a Confissão é inválida, isto é, os pecados não são perdoados, embora a absolvição foi dada sob a presunção do penitente está tendo tristeza, enquanto ele não.

## **Contrição Soberana**

Finalmente, a contrição deve ser suprema ou soberana, o que significa que a contrição pelo pecado deve ser a maior de todas as dores. Deve exceder a tristeza causada pela perda de todos os bens ou amigos terrenos, porque o pecado é o maior de todos os males, trazendo não uma perda temporal, mas eterna para a alma. No entanto, como

mencionado anteriormente, essa tristeza não precisa ser sentida com as emoções.

Destas considerações, fica claro que na preparação para a Confissão deve-se dar atenção especial ao ato de contrição, que deve ser feito sempre antes de entrar no confessionário para assegurar que se tenha verdadeiro pesar por seus pecados, porque o arrependimento por seus pecados é o principal requisito para receber o perdão de Deus. No confessionário, o ato de contrição deve então ser renovado, em vez de feito pela primeira vez. Caso contrário, o penitente correria o risco de possivelmente não ter verdadeira tristeza pelo pecado, ou de ter apenas uma vaga sensação de tristeza e não um firme propósito de emenda.

### **Recaídas em pecados anteriores**

Não se deve concluir que uma pessoa faltou de verdadeira contrição se ela novamente cair nas mesmas falhas após a Confissão, pois o pecado tende a se tornar habitual e muitas vezes está profundamente enraizado no comportamento de uma pessoa. A contrição é um ato momentâneo, e é bem possível que os maus hábitos e uma certa afeição pelo pecado possam causar uma recaída, ainda que no momento da Confissão se tenha decidido firmemente não pecar novamente.

Recaídas em pecados mortais, gerando um perverso vai e vem, no entanto, não devem ser toleradas. Eles devem ser atacados em sua raiz até serem conquistados. Eles devem ser inteiramente superados pela persistência em receber dignamente os Sacramentos da Confissão e da Comunhão e pela oração persistente e fervorosa, especialmente a oração à Bem-Aventurada Virgem Maria, e especialmente através do seu santo Rosário para esta intenção. Esta combinação é garantida se o penitente for genuinamente sincero e for absolutamente persistente nessas devoções. No caso de impureza, pode ser necessário que o penitente vá diariamente à Confissão e Comunhão para vencer este pecado. Nosso próprio Senhor divino nos deu a pista para o sucesso em vencer o pecado quando disse: "O Reino dos Céus sofre violência e os violentos o levam embora" (Mt 11,12). Em outras palavras, é preciso recorrer a todos os extremos para superar certos tipos de pecados mortais, em um esforço para salvar sua alma. E é correto fazê-lo! O confessor deve compreender prontamente e até aplaudir um esforço tão valente e determinado.

Depois dos pecados mortais, deve-se trabalhar para erradicar os pecados veniais propositais. Mas as recaídas no pecado venial que procedem da inadvertência, da surpresa, da enfermidade e fragilidade da natureza humana, nunca podem ser totalmente superadas, exceto por algum privilégio especial de Deus (Concílio de Trento, Sess. VI, cân. 23). São Francisco de Sales diz que se nos livrarmos de tais faltas um quarto de hora antes da morte, nos sairemos bem.

# 4

---

O terceiro requisito para uma boa Confissão é um firme propósito de emenda. Isso está intimamente ligado à contrição sincera, sendo seu segundo elemento. Um propósito firme de emenda é uma resolução para evitar, com a graça de Deus, não só pecado, mas além disso as ocasiões de pecado. O propósito da emenda deve ser firme, universal, eficaz e durável. É firme quando o penitente está disposto a evitar o pecado a qualquer custo.

Como a contrição, um firme propósito de emenda é universal quando se estende a todos os pecados mortais; é eficaz quando o penitente se esforça seriamente para corrigir seus maus hábitos e evita tudo o que está próximo das ocasiões de pecado; é durável quando é duradouro e não é um mero sentimento passageiro.

## **As Ocasiões de Pecado**

Uma ocasião de pecado é qualquer pessoa, lugar ou coisa que normalmente coloca uma pessoa em perigo de cometer pecado. A Sagrada Escritura nos adverte: “Aquele que ama o perigo, nele perecerá” (Ecl 3,27). A ocasião leva

a pessoa a pecar, ou a pressiona a cometer pecado. Portanto, para evitar o pecado, a ocasião deve ser evitada.

Existem quatro tipos de ocasiões de pecado: Ocasiões próximas, nas quais geralmente se cai; Ocasiões remotas, em que às vezes se cai; Ocasiões voluntárias, que podem ser evitadas se assim o desejarem; e Ocasiões involuntárias, que não podem ser evitadas. Uma pessoa que não está disposta a evitar uma ocasião próxima ou voluntária de pecado não está devidamente preparada para receber a absolvição e o perdão de seus pecados. Se o padre estiver ciente de suas disposições imperfeitas, ele recusará a absolvição.

As pessoas que são ocasiões de pecado são aquelas em cuja companhia se costuma cair em pecado. Lugares são aqueles lugares onde se costuma cair em pecado, como tavernas, lugares de má reputação, praias públicas, locais de festas e todos os lugares imorais de qualquer tipo, quer se cometa pecado neles ou não. Coisas que são ocasiões de pecado são livros ruins, fotos indecentes, filmes e vídeos imorais ou obscenos, e canções sugestivas, piadas e coisas do gênero. Nosso Salvador diz sobre ocasiões de pecado: "Se tua mão te escandaliza, corta-o e lança-o de ti. É melhor para ti ires para a vida eterna aleijado ou coxo, do que tendo duas mãos ou dois pés, ser lançado no fogo eterno" (Mt 18,8).

## **O Objetivo de Uma Emenda Deve Ser Específico**

Embora um firme propósito de levar uma vida melhor no futuro seja suficiente para uma Confissão digna, uma resolução mais específica será mais frutífera. Quanto mais uma pessoa resolve lutar contra suas falhas de uma maneira positiva, mais provável é que ela tenha sucesso. Sua resolução será mais eficaz. Em vez de dizer: "Vou evitar o pecado no futuro e praticar a virtude", deve-se resolver, por exemplo, ficar longe de determinado lugar em específico ou evitar uma determinada pessoa em especial, evitando assim ser levado de volta para o pecado. Então essa decisão deve se tornar definitiva, fazendo um positivo esforço para superar seus pecados habituais, e até mesmo impor a si mesmo uma pequena penitência a ser realizada quando falhar em um determinado assunto. Outro meio eficaz é resolver praticar o ato contrário de virtude um certo número de vezes ao dia, a fim de se estabelecer no hábito e diminuir a possibilidade de ofender novamente naquele ponto.

A oração deve sempre acompanhar nossos esforços para superar nossas falhas, pois tudo depende da graça de Deus, e a graça é obtida pela oração. O próprio Deus nos diz: "Sem Mim, vocês não podem fazer nada" (Jo 15,5). Mesmo que uma pessoa possa ter dúvidas sobre uma recaída por causa de sua fraqueza, ou mesmo se ela realmente cair, isso não é uma indicação de que seu propósito de correção não foi sincero. Como contrição, isso depende, como já foi dito, de sua boa vontade. Um firme propósito de emenda não é um simples desejo nem um conhecimento positivo, mas uma séria determinação

em fazer o melhor para evitar o pecado agora e no futuro. A firme confiança na ajuda de Deus quando surgirem dificuldades será de imenso valor para vencer as tentações com sucesso.

## *CONFISSÃO E ABSOLVIÇÃO*

# 5

---

A Confissão de suas falta é a quarta condição exigida do penitente para o perdão de seus pecados. A palavra confissão vem da palavra latina confessio, que significa um reconhecimento, uma manifestação. A Confissão Sacramental, portanto, é a manifestação ou o reconhecimento dos próprios pecados a um sacerdote, devidamente autorizado pelo bispo da diocese para conceder o perdão na Confissão. O Sacramento da Penitência é um Sacramento da Misericórdia. Deve ser abordado com confiança e paz de coração. Ele tem duas partes componentes: a Confissão propriamente dita, ou seja, o penitente narrando seus pecados; e a absolvção ou perdão concedido pelo sacerdote.

### **Uma boa confissão é humilde, sincera e completa**

Uma confissão é humilde quando o penitente se acusa de seus pecados com profundo sentimento de vergonha e tristeza, e com os sentimentos de um culpado confuso e humilhado pela ofensa que fez a Deus.

Uma confissão é sincera quando o penitente conta seus pecados com honestidade, verdade e simplicidade, como ele mesmo os vê, sem exagerá-los ou escusá-los.

Uma confissão é completa quando o penitente dá a conhecer todos pecados mortais que ele recorda depois de um diligente exame de consciência, juntamente com o seu número e quaisquer circunstâncias que possam mudar a sua natureza. Isso significa que ele deve contar quaisquer detalhes particulares que tornem um pecado mais sério e que possam constituir um novo tipo de pecado. Por exemplo, roubar é pecado, mas roubar de uma Igreja é um roubo sacrílego. Roubar dez reais de uma pessoa pobre é mais doloroso do que roubar cem reais de uma pessoa rica. O falso testemunho e a calúnia são muito mais graves do que uma simples mentira. As ações impuras, embora sempre pecados mortais (quando praticadas com pleno consentimento da vontade), assumem outro caráter quando cometidas com outros; e neste último caso, sua gravidade é medida pela condição do cúmplice: se a pessoa era casada ou solteira, do mesmo sexo ou do sexo oposto, e se era ou não parente.

Circunstâncias que agravam um pecado também devem ser mencionadas, como se entregar ao ódio contra o outro repetidamente e por um tempo considerável. No caso de escândalo, deve-se mencionar se uma ou várias pessoas foram escandalizadas. Se o dano foi feito a outro, deve-se declarar se foi muito ou pouco, se foi feito por descuido ou

propositamente. Se uma ocasião de pecado ainda persistir, esse fato deve ser mencionado; da mesma forma, se um mau hábito foi muitas vezes confessado e nunca corrigido.

O penitente também deve ser prudente; isto é, ele deve abster-se de tornar conhecida a identidade de qualquer pessoa envolvida em seus pecados, deve evitar detalhes supérfluos e se expressar da maneira mais modesta que a natureza do pecado permitir. Quando a confissão é bem feita, o padre geralmente não acha necessário fazer perguntas; mas se ele perguntar alguma, ela deve ser respondida com clareza e verdade. Se uma pessoa achar difícil mencionar um pecado, ela deve simplesmente dizer isso ao sacerdote, que ficará feliz em ajudá-lo.

Se um penitente honestamente se esquece de confessar um ou mais pecados mortais, esses pecados são perdoados quando o sacerdote dá a absolvição, e o penitente pode receber a Sagrada Comunhão. No entanto, ele deve confessar o(s) pecado(s) mortal(is) esquecido(s) em sua próxima Confissão, se eles vierem à mente.

## **Confissão de pecados veniais**

A confissão dos pecados veniais não é exigida para a integridade da Confissão, porque eles podem ser perdoados de outras maneiras, por exemplo, pela devota

assistência na Santa Missa, por uma fervorosa comunhão ou por um ato de caridade; mas se um penitente tem pecados mortais a confessar, é sempre Boa e útil também mencionar pelo menos alguns pecados veniais. Confessá-los mostra um ódio por todo pecado. Além disso, as vezes é difícil para a pessoa para distinguir entre pecado mortal e venial; portanto, em caso de dúvida, confesse todos eles. O Sacramento da Penitência perdoa todos os pecados veniais desde que verdadeiramente se arrependa, sejam eles mencionados ou não; também retira, pelo menos em parte, a punição temporal devida a eles; e dá, além disso, graça e força para resistir às tentações. Por estas razões, é aconselhável confessar os pecados veniais, juntamente com os pecados mortais que se deve confessar.

No caso de pecados que são duvidosamente mortais, é melhor confessá-los por causa da paz de consciência. Para alguém cuja consciência está relaxada, é imperativo confessá-los porque geralmente não está julgando seus pecados corretamente. Tais pessoas podem enganar a si mesmas quanto à gravidade da questão dos pecados. Aqueles de consciência escrupulosa devem seguir estritamente o que um bom confessor ortodoxo aconselha sobre pecados que são duvidosamente mortais.

## **Confissões sacrílegas**

Ocultar deliberadamente (isto é, omitir da confissão) um pecado mortal, ou deturpá-lo e fazê-lo parecer menos

grave do que realmente é, é mentir ao Espírito Santo, cujo lugar o confessor ocupa. Não apenas tal Confissão seria inválida e nenhum dos pecados confessados seria perdoado, mas, além disso, a terrível culpa do sacrilégio seria incorrida. Uma confissão sacrílega é muitas vezes seguida de uma comunhão indigna, o que constitui um novo sacrilégio. Outras Confissões e Comunhões sacrílegas podem então seguir com muita facilidade. Uma pessoa em tal estado que continua a receber a Comunhão e/ou a fazer más Confissões estaria acumulando pecado sobre pecado e estaria em grave perigo de incorrer na terrível penalidade da cegueira espiritual e na angústia mental indescritível de uma consciência torturada, mais, é claro, condenação eterna.

O único remédio para uma má Confissão, ou uma série de más Confissões, é uma boa Confissão Geral, cobrindo todo o período desde a última Confissão digna. Tal Confissão deve incluir o pecado mortal ou pecados ocultos na Confissão indigna, o fato de sua ocultação, quaisquer outros pecados mortais que possam ter sido confessados naquela Confissão e todas as más Confissões e Comunhões indignas mais quaisquer outros pecados mortais cometidos desde a má Confissão original. Se uma pessoa tem dificuldade com esta Confissão Geral, deve dizer ao padre: "Padre, fiz uma má Confissão. Por favor me ajude". O padre ajudará a pessoa a se lembrar de tudo o que for necessário.

Além de sua gravidade, não há nada tão tolo quanto ceder a uma falsa vergonha e fazer uma má confissão. Uma pessoa se colocaria assim em certo perigo de condenação eterna, pois se ela morresse neste estado sem se arrepender de acordo com os requisitos da lei de Deus, ela estaria eternamente perdida. Para obter o perdão sacramental de qualquer pecado mortal oculto, deve ser conhecido mais cedo ou mais tarde na Confissão. Além disso, será dado a conhecer no Dia do Juízo ao mundo inteiro, para vergonha e confusão do pecador que está condenado. Por outro lado, se o pecado foi humildemente confessado e a alma salva, essa humildade redundará na glória da infinita misericórdia de Deus e na recompensa eterna da alma. Aqui na terra, a consciência da pessoa ficará tranquila; A paz e a graça de Deus tomarão posse de sua alma; e ele pode novamente esperar com confiança a recompensa eterna prometida aos que amam a Deus.

Na Confissão, os pecados são apresentados diante de Deus, protegidos pelo selo inviolável do segredo, e que em muitos casos ignora inteiramente a identidade do pecador. Se um pecado mortal for ocultado por qualquer motivo, não permitirá ao pecador paz de consciência; causa-lhe indizível angústia de alma, que por sua vez pode levar a distúrbios nervosos, ao desespero, ao suicídio e à condenação eterna. O que, então, é mais tolo do que esconder os pecados mortais na Confissão!

## **Confissão Geral**

O assunto das Confissões indignas leva naturalmente a uma consideração das Confissões Gerais. Uma Confissão Geral pode abranger toda a vida de alguém, ou apenas uma certa parte dela. A realização de tal Confissão pode ser obrigatória, útil ou prejudicial, dependendo das circunstâncias.

A Confissão Geral é necessária e obrigatória para todos os que fizeram uma ou mais Confissões sacrílegas, isto é, se, por medo, vergonha ou malícia, alguém voluntariamente ocultou ou essencialmente deturpou um pecado mortal ou pecados, ou o número de seus pecados mortais. Uma Confissão Geral também é obrigatória para quem conscientemente fez uma má Confissão ou más Confissões de outras maneiras, como por exemplo confessando sem tristeza sobrenatural, ou sem um propósito firme de evitar o pecado e as ocasiões próximas do pecado. No entanto, a pessoa deve ser claramente consciente de ter falhado dessa maneira. Pois se ele se esforçou para garantir as disposições adequadas, ele tem o direito de acreditar que realmente possuía essas disposições, uma vez que Deus prometeu dar Sua graça a todos que realmente a buscam.

Outras formas pelas quais podem ser feitas Confissões indignas são as seguintes: quando o penitente não pretende sinceramente reparar, na medida do possível, dano grave à propriedade ou ao bom nome de outrem; quando ele não se reconcilia com um inimigo e o perdoa sinceramente; quando ele não renunciar a ser membro de

sociedades secretas, ou desistir de práticas ou relacionamentos que são uma ocasião de pecado mortal. Todos esses penitentes são indignos de absolvição, e se o sacerdote estiver ciente de sua falta de disposição adequada, ele a recusará a eles. Se o padre for enganado, no entanto, e conceder a absolvição a uma pessoa indigna de recebê-la, essa absolvição é inútil, e o penitente é obrigado, sob pena de condenação, a reparar qualquer má confissão por uma boa confissão. Se alguém precisar de uma Confissão Geral, não deve adiá-la, pois a morte pode chegar a qualquer momento e selar a condenação eterna da alma.

Uma Confissão Geral é útil para aqueles que desejam começar uma nova vida e servir a Deus com mais fidelidade e fervor. A experiência ensina que muitas pessoas, depois de uma boa Confissão Geral, levam uma vida mais fervorosa e virtuosa. São Francisco de Sales diz sobre a Confissão Geral: “Ela nos dá um conhecimento mais completo de nós mesmos; isso nos enche de uma vergonha saudável ao ver nossos pecados; alivia nossa mente de muita ansiedade e dá paz à nossa consciência; excita em nós boas resoluções; mostra-nos a maravilhosa paciência e misericórdia de Deus para conosco; permite que o confessor nos dirija com mais segurança; e, finalmente, dilata o nosso coração, para que possamos sempre fazer a nossa Confissão com maior confiança”.

A Confissão Geral é útil e recomendada para aqueles que estão prestes a se casar ou entrar no estado religioso ou eclesiástico, ou que estão prestes a assumir um cargo importante etc. Muitos bons cristãos fazem um retiro anual no qual fazem uma Confissão Geral cobrindo o ano anterior. Isso tende a aumentar a humildade da alma e ajuda a evitar a repetição das mesmas faltas durante o próximo ano.

Uma Confissão Geral pode ser prejudicial, no entanto, para aqueles que são excessivamente escrupulosos. Tais pessoas não devem fazer uma Confissão Geral sem a expressa sanção de seu confessor, pois uma Confissão Geral pode aumentar sua doença. Devem simplesmente obedecer ao seu confessor e fazer frequentes atos de contrição, amor e confiança em Deus.

## **Confissão Frequente**

A Confissão semanal, quinzenal ou mesmo mensal, mas nunca por um período maior do que isso, é considerada uma Confissão frequente. O propósito da Confissão frequente é ajudar a alma a atingir um alto grau de perfeição e preservar e aumentar a Graça Santificante. Isto implica a eliminação das faltas que impediriam o progresso na virtude. A questão da confissão frequente geralmente não é pecado mortal, embora aqueles que confessam muitas vezes possam e às vezes caiam em pecado mortal. Normalmente, porém, a Confissão

frequente diz respeito apenas aos pecados veniais, portanto, pecados que não se deve confessar, a menos que se queira.

Como já foi dito, o pecado venial pode ser removido por meio de um ato de amor, um ato de paciência, uma aspiração fervorosa etc., mas o Concílio de Trento ensina que os pecados veniais podem ser confessados com proveito para a alma, pois o Sacramento da Penitência contém o poder de Cristo para remetê-los. Este poder sacramental não só apaga os pecados em si mesmos, mas também cura a alma dos maus efeitos deixados por eles mais eficazmente do que os meios não sacramentais. Ele faz isso, em primeiro lugar, remetendo a maior parte da pena temporal.

Outras vantagens da Confissão frequente são as seguintes: Dá à alma um autoconhecimento mais completo. Purifica cada vez mais a consciência. Cura a alma da fraqueza. Ele o afasta do apego às coisas terrenas. Ele subjuga e regula suas paixões e desejos, e corrige maus hábitos. Tudo isso é de grande importância para uma pessoa que está lutando pela perfeição. Além disso, a confissão frequente dá à alma um novo vigor e um forte impulso para se esforçar mais fervorosamente para se entregar a Cristo e às coisas sobrenaturais. A confissão frequente fortalece a vontade e, finalmente, confere à alma o direito à graça sacramental da assistência, tão necessária para vencer maus hábitos e tentações.

A Confissão Frequente também dá ocasiões mais frequentes para provocar atos de tristeza e um propósito de emenda, e isso com maior fervor e meticulosidade do que em outras ocasiões. A confissão das próprias falhas específicas é em si um ato de satisfação, que de outra forma nunca seria feito. Também dá ao confessor mais e melhor informação sobre como dirigir a alma.

A confissão frequente supõe um esforço sincero pela perfeição e pureza de coração. Os mornos e indiferentes tiram pouco proveito da confissão frequente, mas onde quer que haja um sério esforço para melhorar, seja o assunto mortal ou venial, a confissão é sempre um meio necessário e poderoso para esse fim. As almas que são sensíveis à menor infidelidade para com Nosso Senhor são rápidas e ansiosas para aproveitar os benefícios da Confissão frequente. Esta é a razão pela qual os santos confessaram com muita frequência. São Tomás de Aquino (1225-1274) confessava-se diariamente, assim como São Vicente Ferrer (1350-1419); St. Anthony Mary Claret (1807-1870) ia três ou quatro vezes por semana, acredito que devemos seguir os exemplos deles.

## **Problemas encontrados na confissão frequente**

Há, no entanto, certos perigos e dificuldades a serem evitados na Confissão frequente, porque há sempre o perigo de desempenho rotineiro. O penitente deve reconhecer sua incapacidade (sem a ajuda de Deus) de

levar uma vida em conformidade com a Vontade de Deus e deve implorar a ajuda do Espírito Santo. Deve haver sempre em seu coração uma disposição de ódio ao pecado, uma guerra constante contra o pecado, um espírito de penitência e expiação e um amor fervoroso por Deus.

No exame de consciência, o penitente deve procurar descobrir as suas faltas habituais, aquelas que são mais voluntária e desagradável a Deus e, portanto, um obstáculo maior ao seu crescimento espiritual, em vez de tentar descobrir cada pequena falta ou falha. Para uma Confissão válida, deve haver tristeza real, como enfatizado anteriormente, de modo que o penitente deve ter tristeza por pelo menos um dos pecados veniais confessados. É sempre bom incluir na Confissão um pecado mortal de uma situação passada que já tenha sido confessado e perdoado, a fim de assegurar a sinceridade de sua contrição e certificar-se de que há matéria para a absolvição.

## **A absolvição**

A absolvição é a “forma” (uma palavra técnica em teologia para as palavras essenciais de um sacramento) que o sacerdote pronuncia sobre o penitente enquanto (ou depois) o penitente faz seu ato de contrição. Pela absolvição pronunciada pelo sacerdote na Confissão, os pecados do penitente são perdoados e ele é restituído à

amizade de Deus. A forma essencial do Sacramento, normalmente usada nesta forma curta apenas em caso de emergência, é a seguinte: "Eu te absolvo de todas as censuras e pecados, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém." – Ego te absolvo ab omnibus censuris, et peccatis, in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. Amém. (Roman Ritual. Weller, Bruce Publishing, 1950, p. 310).

Há também uma forma mais longa que foi ordenada pela Igreja e que tem sido comumente usada no Rito Latino desde tempos imemoriais, embora todas as palavras desta forma não sejam essenciais para o Sacramento. Este formulário é:

Que o Deus Todo-Poderoso tenha misericórdia de você, perdoe seus pecados e o conduza à vida eterna. Amém. Que o Senhor Todo-Poderoso e misericordioso lhe conceda perdão, absolvição e remissão de seus pecados. Amém.

Que Nosso Senhor Jesus Cristo te absolva, e por Sua própria autoridade, eu te absolvo de todo vínculo de excomunhão (suspensão [usado na absolvição dos sacerdotes]) e interdição, na medida em que eu puder e você precisar. Finalmente, eu te absolvo de seus pecados, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

A Paixão de Nossa Senhor Jesus Cristo, os méritos da Bem-Aventurada Virgem Maria e de todos os Santos, qualquer bem que tenhas feito e mal que tenhas sofrido, vos sejam para a remissão dos pecados, o aumento da graça e a recompensa da vida eterna. Amém.

Esta bela forma contém a “forma” essencial do Sacramento, e muito do que a Igreja deseja ardente mente ver o penitente colocar em prática. Tem, além disso, um valor sacramental, pois por ela “o sacerdote dá aos nossos sofrimentos, aos nossos atos de satisfação, de expiação, de mortificação, de reparação e de paciência, que ele une assim ao Sacramento, uma eficácia especial que nossa fé não deve deixar de considerar” (Dom Columba Marmion). Somos ensinados por esta forma do Sacramento que Deus aceita não só as obras expiatórias que nós mesmos realizamos voluntariamente, mas também, em virtude dos méritos de Cristo, todas as provações, pobreza, infortúnios e sofrimentos que Ele nos envia, contanto que nós os suportemos pacientemente. É por isso que os escritores espirituais recomendam a prática de oferecer tais aborrecimentos e sofrimentos em conexão com a recepção do Sacramento da Penitência.

Mas observemos também que não apenas essas provações etc., são aceitáveis para a expiação do castigo temporal, mas também para um aumento da graça. Tão generoso é Deus Todo-Poderoso que Ele não pode perdoar nossos pecados no Sacramento da Penitência sem

nos dar ao mesmo tempo um aumento de graça! Além disso, esses sofrimentos beneficiam a recompensa da vida eterna, conforme indicam as palavras.

Assim que o sacerdote pronúncia as palavras de absolvção, o Sacramento é cumprido, e por mais graves que sejam os pecados confessados, todos os efeitos maravilhosos inerentes ao Sacramento, enumerados no início deste livrinho, são produzidos na alma, desde que o penitente esteja verdadeiramente contrito, pois naquele momento Deus justifica o pecador pelo derramamento de Sua graça e concede Sua benção.

Aqui continua a ser considerado o quinto requisito para uma boa Confissão, ou seja, a satisfação; isto é, a penitência a ser realizada em expiação do castigo temporal devido ao pecado. Deve-se entender que em todo pecado há um duplo mal: a culpa e a ofensa contra Deus. A culpa, como tal, adere ao pecador como uma “mancha” em sua alma, mas ao mesmo tempo ele incorre na obrigação de reparar sua ofensa contra Deus. Essa obrigação é, por assim dizer, uma dívida que ele contraiu e que deve pagar, mesmo depois de a culpa ter sido perdoada.

### **A penitência ou satisfação sacramental**

A justiça humana exige que um dano causado a outro seja reparado. Aquele que rouba deve restituir a propriedade roubada ou seu equivalente em valor; aquele que insulta o outro deve se desculpar; aquele que infringir uma lei do país deve sofrer a pena imposta pelo juiz. Assim é, também, quando alguém quebra uma lei de Deus. No caso do pecado mortal, a pena é a condenação eterna. A digna

recepção do Sacramento da Penitência remete inteiramente a este castigo eterno; mas muitas vezes falta cancelar um castigo temporal (temporário), tanto para os pecados mortais como para os veniais, porque o penitente comum raramente tem as disposições perfeitas necessárias para a remissão completa desse castigo. O sacerdote é, portanto, obrigado a impor penitência na administração do Sacramento, e o pecador é obrigado conscientemente a cumpri-la.

Esta penitência ou satisfação sacramental, que geralmente consiste em algumas orações (ou boas obras a serem realizadas), tem um triplo propósito: reparar a ofensa contra Deus, expiar o castigo temporal e fornecer um remédio para a emenda da vida de alguém. Por seu caráter sacramental, a penitência imposta pelo sacerdote tem uma eficácia especial não encontrada nas penitências voluntárias. As seguintes regras servirão de guia em relação a isso:

O penitente é obrigado a aceitar a penitência. Se acontecer que pareça muito grave, tendo em conta a saúde ou ocupação do penitente, ou por qualquer outro motivo, pode explicar o assunto ao confessor; ou, se necessário, se depois descobrir que não pode cumprir a penitência, pode voltar ao confessor, ou mesmo consultar outro sacerdote, mas deve então acatar o prudente julgamento desse sacerdote.

Omitir voluntária e negligentemente a penitência imposta na Confissão é pecado mortal ou venial, conforme a importância do assunto confessado. Negligenciar uma pequena penitência, ou omitir parte de uma penitência maior, ou realizar a penitência descuidadamente, é um pecado venial. Se houver falta venial em sua execução, a penitência não precisa ser repetida.

Se o penitente esquece qual penitência foi imposta e pensa que o confessor provavelmente se lembrará dela, ele pode (embora isso não seja obrigatório) retornar ao confessionário e perguntar o que foi. Ou ele pode pedir uma nova na próxima Confissão, ou realizar alguma penitência de sua escolha, embora isso provavelmente não seja tão eficaz quanto a penitência sacramental, e ele deve mencioná-la na próxima Confissão. Se o sacerdote se esquece de fazer penitência, o penitente deve lembrá-lo ainda no confessionário.

A penitência deve ser realizada o mais rápido possível, embora não necessariamente antes de sair da igreja ou antes de ir à Sagrada Comunhão. Mas deve ser realizado antes da próxima Confissão. Se for omitido, o Sacramento permanece incompleto, mas não inválido.

Além de cumprir a penitência dada na Confissão, o penitente, se tiver prejudicado injustamente alguém, seja em seus bens ou em sua reputação, ou dando escândalo,

deve também restituir os bens o quanto antes, reparar o dano ou remediar o escândalo.

## **Penitencias voluntárias**

O penitente, no entanto, não deve se contentar em apenas realizar a penitência ordenada pelo padre. As almas zelosas anseiam por empreender voluntariamente penitências para reparar o passado e evitar a satisfação inevitável que deve ser feita após a morte no Purgatório. Os principais meios voluntários de expiação são: oração, jejum, esmola, todo o espiritual e corporal funciona de misericórdia, e a paciente resistência dos sofrimentos da vida.

## **Indulgências**

A Igreja também retira do seu tesouro de méritos e concede indulgências, que retiram as penas temporais devidas aos pecados. Podem ser plenárias, que remitem toda a pena, ou parciais, que remitem tanto castigo quanto seria cancelado fazendo penitência severa pelo tempo especificado pela indulgência.

As indulgências são mais eficazes na satisfação do castigo temporal devido ao pecado. Eles geralmente são obtidos por meio de certas orações, realização de obras piedosas específicas, uso de certos artigos de devoção, visita a

certos lugares ou associação a certas organizações religiosas. Muitas orações, de acordo com as normas tradicionais para ganhar indulgências, são enriquecidas com indulgências plenárias (quando acompanhadas dos outros requisitos para obter uma indulgência plenária, é claro, a Comunhão naquele dia, Confissão uma semana antes ou depois, liberdade do apego ao pecado e orações pelas intenções do Santo Padre). Se as obras prescritas para obter indulgências são um tanto difíceis, tanto mais são meritórias.

## REFERÊNCIAS

---

Escola Bíblica de Jerusalém. (2002). *Bíblia de Jerusalém* (1<sup>a</sup> ed., 2208 páginas). Paulus.

Igreja Católica. (1997). *Catecismo da Igreja Católica* (edição típica vaticana). Libreria Editrice Vaticana.

padrepauloricardo.org. (2022). *Manual de Confissão*. Recuperado em 15 de novembro de 2024, de <https://r2.padrepauloricardo.org/vr9kfogqdqx5z08ukyvv79odllmr>.

Ségur, L. G. de. (2024). *Confissão: Um livrinho para os relutantes*. Editora da Divina Misericórdia.

Windeatt, M. F. (1992). *Patron Saint of First Communicants: The Story of Blessed Imelda Lambertini* (1st Paperback ed.). TAN Books.