Acredito num Salvador que me ama, que perdoa os meus pecados e que me dá a graça de me tornar santo. *Jesus Cristo, através do ministério dos Seus sacerdotes, faz ambas as coisas no Sacramento da Penitência.*

"Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio. . . Recebei o Espírito Santo. A quem perdoardes os pecados, ser-lhe-ão perdoados; e a quem os retiverdes, ser-lhe-ão retidos." (João 20:21-23)

"Mesmo que os teus pecados sejam como escarlate, ficarão brancos como neve." (Isaías 1:18)

"Não vim chamar os justos, mas os pecadores." (Mateus 9:13)

"Os homens receberam de Deus um poder que não foi dado aos anjos nem aos arcanjos. Nunca foi dito aos espíritos celestes, 'O que ligardes e desligardes na terra será ligado e desligado no céu'. Os príncipes deste mundo só podem ligar e desligar o corpo. O poder do sacerdote vai mais além; alcança a alma, e exerce-se não só em baptizar, mas ainda mais em perdoar os pecados. Não coremos, pois, ao confessar as nossas faltas. Quem se envergonhar de revelar os seus pecados a um homem, e não os confessar, será envergonhado no Dia do Juízo na presença de todo o Universo." (S. João Crisóstomo, *Tratado sobre os Sacerdotes*, Liv. 3)

**Oração para antes da Confissão:** Senhor, iluminai-me para me ver a mim próprio tal como Vós me vedes, e dai-me a graça de me arrepender verdadeira e efectivamente dos meus pecados. O Virgem Santíssima, ajudai-me a fazer uma boa confissão.

**Como se Confessar:** Antes de mais, examine bem a sua consciência. Em seguida, diga ao sacerdote que pecados específicos cometeu, e, com a maior exactidão possível, quantas vezes os cometeu desde a sua última boa confissão. Só é obrigado a confessar os pecados mortais, visto que pode obter o perdão dos seus pecados veniais através de sacrifícios e actos de caridade. Se estiver em dúvida sobre se um pecado é mortal ou venial, mencione ao confessor a sua dúvida. Recorde-se, também, que a confissão dos pecados veniais ajuda muito a evitar o pecado e a avançar na direcção do Céu.

**Condições necessárias para um pecado ser mortal:**

1. Matéria séria
2. Reflexão suficiente
3. Pleno consentimento da vontade

**Considerações preliminares:**

1. Alguma vez deixei de confessar um pecado grave, ou conscientement disfarcei ou escondi um tal pecado?
   **Nota:** *Esconder deliberadamente um pecado mortal invalida a confissão, e é igualmente pecado mortal. Lembre-se que a confissão é privada e sujeita ao Sigilo da Confissão, o que quer dizer que é pecado mortal um sacerdote revelar a quem quer que seja a matéria de uma confissão.*
2. Alguma vez fui irreverente para com este Sacramento, não examinando a minha consciência com o devido cuidado?
3. Alguma vez deixei de cumprir a penitência que o sacerdote me impôs?
4. Tenho quaisquer hábitos de pecado grave que deva confessar logo no início (por exemplo, impureza, alcoolismo, etc.)?

***Primeiro Mandamento:*** **Eu sou o Senhor teu Deus, Não terás deuses estranhos perante Mim (incluindo pecados contra a Fé, Esperança e Caridade).**

1. Descuidei o conhecimento da minha fé, tal como o Catecismo a ensina, tal como o Credo dos Apóstolos, os Dez Mandamentos, os Sete Sacramentos, o Pai Nosso, etc?
2. Alguma vez duvidei deliberadamente de algum ensinamento da Igreja, ou o neguei?
3. Tomei parte num acto de culto não católico?
4. Sou membro de alguma organização religiosa não católica, de alguma sociedade secreta ou de um grupo anti-católico?
5. Alguma vez li, com consciência do que fazia, alguma literatura herética, blasfema ou anti-católica?
6. Pratiquei alguma superstição (tal como horóscopos, adivinhação, tábua Ouija, etc.)?
7. Omiti algum dever ou prática religiosa por respeitos humanos?
8. Recomendo-me a Deus diàriamente?
9. Tenho rezado fielmente as minhas orações diárias?
10. Abusei os Sacramentos de alguma maneira? Recebi-os com irreverência, como, por exemplo, a *Comunhão na Mão sem obedecer aos princípios e às sete regras promulgadas por Paulo VI como sendo obrigatórias neste caso?*
11. Trocei de Deus, de Nossa Senhora, dos Santos, da Igreja, dos Sacramentos, ou de quaisquer coisas santas?
12. Fui culpado de grande irreverência na igreja, como, por exemplo, em conversas, comportamento ou modo como estava vestido?
13. Fui indiferente quanto à minha Fé Católica — acreditando que uma pessoa pode salvar-se em qualquer religião, ou que todas as religiões são iguais?
14. Presumi em qualquer altura que tinha garantida a misericórdia de Deus?
15. Desesperei da misericórdia de Deus?
16. Detestei a Deus?
17. Dei demasiada importância a alguma criatura, actividade, objecto ou opinião?

***Segundo Mandamento*: Não tomarás o Nome do Senhor teu Deus em vão.**

1. Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância?
2. Murmurei ou queixei-me contra Deus (blasfêmia)?
3. Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou criatura?
4. Provoquei alguém à ira, para o fazer praguejar ou blasfemar a Deus?
5. Quebrei uma promessa feita a Deus?

***Terceiro Mandamento:* Recorda-te de santificar o Dia de Sábado.**

1. Faltei à Missa nos Domingos ou Festas de guarda?
2. Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí mais cedo por minha culpa?
3. Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasados à Missa?
4. Estive distraído propositadamente durante a Missa?
5. Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de guarda?
6. Comprei ou vendi coisas sem necessidade nos Domingos e Dias Santos de guarda?

***Quarto Mandamento:* Honra o teu pai e a tua mãe.**

1. Desobedeci aos meus pais, faltei-lhes ao respeito, descuidei-me em ajudá-los nas suas necessidades ou na compilação do seu testamento, ou recusei-me a fazê-lo?
2. Mostrei irreverência em relação a pessoas em posições de autoridade?
3. Insultei ou disse mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus?
4. Tive menos reverência para com pessoas de idade?
5. Tratei mal a minha esposa ou os meus filhos?
6. Foi desobediente ao meu marido, ou faltei-lhe ao respeito?
7. Sobre os meus filhos:

Descuidei as suas necessidades materiais?
Não tratei de os fazer baptizar cedo? *(Veja-se em baixo.)
Descuidei a sua educação religiosa correcta?
Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos?
Consenti que se encontrassem ou namorassem sem haver hipótese de se celebrar o matrimónio num futuro próximo? (Santo Afonso propõe um ano, no máximo).
Deixei de vigiar as companhias com quem andam?
Deixei de os disciplinar quando necessitassem de tal?
Dei-lhes mau exemplo?
Escandalizei-os, discutindo com o meu cônjuge em frente deles?
Escandalizei-os ao dizer imprecações e obscenidades à sua frente?
Guardei modéstia na minha casa?
Permiti-lhes que usassem roupa imodesta (mini-saias; calças justas, vestidos ou camisolas justos; blusas

transparentes; calções muito curtos; fatos de banho reveladores; etc.)? †
Neguei-lhes a liberdade de casar ou seguir uma vocação religiosa?

***** As crianças devem ser baptizadas o mais cedo possível. Além das prescrições diocesanas particulares, parece ser a opinião geral . . . que uma criança deve ser baptizada cerca de uma semana ou dez dias a seguir ao nascimento. Muitos católicos atrasam o baptismo por quinze dias ou um pouco mais. A ideia de administrar o Baptismo nos três dias que se seguem ao parto é demasiado estrita. Santo Afonso, seguindo a opinião geral, pensava que um atraso não justificado de mais de dez ou onze dias a seguir ao parto seria um pecado grave. Segundo o costume moderno, que é conhecido e não corrigido pelos Ordinários locais, um atraso de mais de um mês sem motivo seria um pecado grave. Se não houve perigo aparente para a criança, os pais que atrasem o baptismo por três semanas, pouco mais ou menos, não podem ser acusadas de pecado grave, mas a prática de baptizar o recém-nascido na semana ou dez dias que se seguem ao parto deve recomendar-se firmemente; e, de facto, pode mesmo recomendar-se um período ainda mais curto. — H. Davis S.J., *Moral and Pastoral Theology*, Vol. III, pg. 65, Sheed and Ward, New York, 1935

†Peça o folheto MODÉSTIA NO VESTUÁRIO

***Quinto Mandamento:* Não matarás.**

1. Procurei, desejei ou apressei a morte ou o ferimento de alguém?
2. Alimentei ódio para com alguém?
3. Oprimi alguém?
4. Desejei vingar-me?
5. Provoquei a inimizade entre outras pessoas?
6. Discuti ou lutei com alguém?
7. Desejei mal a alguém?
8. Quis ferir ou maltratar alguém, ou tentei fazê-lo?
9. Recuso-me a falar com alguém, ou ressentimento de alguém?
10. Regozijei-me com a desgraça alheia?
11. Tive ciúmes ou inveja de alguém?
12. Fiz ou tentei fazer um aborto, ou aconselhei alguém a que o fizesse?
13. Mutilei o meu corpo desnecessàriamente de alguma maneira?
14. Consenti em pensamentos de suicídio, desejei suicidar-me ou tentar suicidar-me?
15. Embriaguei-me ou usei drogas ilícitas?
16. Comi demais, ou não como o suficiente por descuido (isto é, alimentos nutritivos)?
17. Deixei de corrigir alguém dentro das normas da caridade?
18. Causei dano à alma de alguém, especialmente crianças, dando escândalo através de mau exemplo?
19. Fiz mal à minha alma, expondo-a intencionalmente e sem necessidade a tentações, como maus programas de TV, música reprovável, praias, etc.?

***Sexto e Nono Mandamentos:* Não cometerás adultério. Não cobiçarás a mulher do próximo.**

1. Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
2. Pratiquei o controlo de natalidade (com pílulas, dispositivos, interrupção)?
3. Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo?
4. Cometi adultério ou fornicação (sexo pré-marital)?
5. Cometi algum pecado impuro contra a natureza (homosexualidade ou lesbianismo, etc.)?
6. Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura?
7. Troquei beijos prolongados ou apaixonados?
8. Pratiquei a troca prolongada de carícias?
9. Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)?
10. Consenti em pensamentos impuros, ou tive prazer neles?
11. Consenti em desejos impuros para com alguém, ou desejei conscientemente ver ou fazer alguma coisa impura?
12. Entreguei-me conscientemente a prazeres sexuais, completos ou incompletos?
13. Fui ocasião de pecado para os outros, por usar roupa justa, reveladora ou imodesta?
14. Fiz alguma coisa, deliberadamente ou por descuido, que provocasse pensamentos ou desejos impuros noutra pessoa?
15. Li livros indecentes ou vi figuras obscenas?
16. Vi filmes ou programas de televisão sugestivos, ou pornografia na Internet, ou permiti que os meus filhos os vissem?
17. Usei linguagem indecente ou contei histórias indecentes?
18. Ouvi tais histórias de boa vontade?
19. Gabei-me dos meus pecados, ou deleitei-me em recordar pecados antigos?
20. Estive com companhias indecentes?
21. Consenti em olhares impuros?
22. Deixei de controlar a minha imaginação?
23. Rezei imediatamente, para afastar maus pensamentos e tentações?

24. Evitei a preguiça, a gula, a ociosidade, e as ocasiões de impureza?
25. Fui a bailes imodestos ou peças de teatro indecentes?
26. Fiquei sozinho sem necessidade na companhia de alguém do sexo oposto?

**Note bem**: *Não tenha receio de confessar ao sacerdote qualquer pecado impuro que tenha cometido. Não esconda ou tente disfarçá-lo. O sacerdote está ali para o ajudar e perdoar. Nada do que possa dizer o escandalizará; por isso, não tenha medo, por mais envergonhado que esteja.*

***Sétimo e Décimo Mandamentos:*** **Não roubarás. Não cobiçarás os bens do teu próximo.**

1. Roubei alguma coisa? O quê, ou quanto?
2. Danifiquei a propriedade de outrem?
3. Deixei estragar, por negligência, a propriedade de outrem?
4. Fui negligente na guarda do dinheiro ou bens de outrem?
5. Fiz batota ou defraudei alguém?
6. Joguei em excesso?
7. Recusei-me a pagar alguma dívida, ou descuidei-me no seu pagamento?
8. Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
9. Deixei de restituir alguma coisa emprestada?
10. Lesei o meu patrão, não trabalhando como se esperava de mim?
11. Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
12. Recusei-me a ajudar alguém que precisasse urgentemente de ajuda, ou descuidei-me a fazê-lo?
13. Deixei de restituir o que roubei, ou obtive por embusted ou fraude? *(Pergunte ao sacerdote como poderá fazer a restituição, ou seja, devolver ao legítimo dono o que lhe tirou)*.
14. Tive inveja de alguém, por ter algo que eu não tenho?
15. Invejei os bens de alguém?
16. Tenho sido avarento?
17. Tenho sido cúpido e invejoso, dando demasiada importância aos bens e confortos materiais? O meu coração inclina-se para as posses terrenas ou para os verdadeiros tesouros do Céu?

***Oitavo Mandamento:*** **Não levantarás falsos testemunhos contra o teu próximo.**

1. Menti a respeito de alguém (calúnia)?
2. As minhas mentiras causaram a alguém danos materiais ou espirituais?
3. Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém (isto é, acreditei firmemente, sem provas suficientes, que eram culpados de algum defeito moral ou crime)?
4. Atingi o bom nome de alguém, revelando faltas autênticas mas ocultas (maledicência)?
5. Revelei os pecados de outra pessoa?
6. Fui culpado de fazer intrigas (isto é, de contar alguma coisa desfavorável que alguém disse de outra pessoa, para criar inimizade entre eles)?
7. Dei crédito ou apoio à divulgação de escândalos sobre o meu próximo?
8. Jurei falso ou assinei documentos falsos?
9. Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falto à caridade nas minhas conversas?
10. Lisonjeei outras pessoas?

**As obras de Misericórdia espirituais e corporais**

Descuidei-me no cumprimento das obras seguintes, quando as circunstâncias mo pediam?

**As sete obras de Misericórdia espirituais**

1. Dar bom conselho aos que pecam. 2. Ensinar os ignorantes. 3. Aconselhar os que duvidam. 4. Consolar os tristes. 5. Sofrer com paciência as fraquezas do nosso próximo. 6. Perdoar as injúrias por amor de Deus. 7. Rogar a Deus pelos vivos e pelos defuntos.

**As sete obras de Misericórdia corporais**

1. Dar de comer a quem tem fome. 2. Dar de beber a quem tem sede. 3. Vestir os nus. 4. Visitar e resgatar os cativos. 5. Dar pousada aos peregrinos. 6. Visitar os doentes. 7. Enterrar os mortos.

Lembre-se que a nossa Santa Fé Católica nos ensina que ... *assim como o corpo sem o espírito está morto, também a fé sem obras está morta* (Tiago 2: 26).

**Os sete pecados mortais e as virtudes opostas**

1. Soberba.....Humildade

2. Avareza.....Liberalidade

3. Luxúria.....Castidade

4. Ira.....Paciência

5. Gula.....Temperança

6. Inveja.....Caridade

7. Preguiça.....Diligência

**Os cinco efeitos do orgulho**

1. Vanglória: **a.** Jactância **b.** Dissimulação/ Duplicidade
2. Ambição
3. Desprezo dos outros
4. Ira/ Vingança/ Ressentimento
5. Teimosia/ Obstinação.

**Nove maneiras de ser cúmplice do pecado de outrem**

**a.** Alguma vez fiz deliberadamente com que outros pecassem?
**b.** Alguma vez cooperei nos pecados de outrem:

1. Aconselhando? 2. Mandando? 3. Consentindo? 4. Provocando?
5. Lisonjeando? 6. Ocultando? 7. Compartilhando? 8. Silenciando?
9. Defendendo o mal feito?

**Os quatro pecados que bradam aos Céus**

1. Homicídio voluntário. 2. O pecado de sodomia ou lesbianismo.
3. Opressão dos pobres. 4. Não pagar o salário justo a quem trabalha.

**Os seis Mandamentos da Igreja**

1. Ouvi Missa nos Domingos e Festas de guarda?
2. Cumpri o jejum e a abstinência nos dias prescritos, e guardei o jejum eucarístico?
3. Confessei-me pelo menos uma vez no ano?
4. Recebi a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez por ano?
5. Contribui, na medida do possível, para as despesas do culto?
6. Observei as leis da Igreja sobre o Matrimónio, ou seja, quanto ao matrimónio sem a presença de um sacerdote, ou no caso de matrimónio com um parente próximo ou um não-Católico?

**As cinco blasfêmias contra o Coração Imaculado de Maria**

1. Blasfemei contra a Imaculada Conceição?
2. Blasfemei contra a Virgindade Perpétua de Nossa Senhora?
3. Blasfemei contra a Maternidade Divina de Nossa Senhora? Deixei de reconhecer a Nossa Senhora como Mãe de todos os homens?
4. Tentei pùblicamente semear nos corações das crianças indiferença ou desprezo, ou mesmo ódio, em relação à sua Mãe Imaculada?
5. Ultrajei-A directamente nas Suas santas imagens?

**Finalmente:**

Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal? (Este é um sacrilégio muito grave).

**O exame dos pecados veniais de Santo António Maria Claret**

A alma deve evitar todos os pecados veniais, especialmente os que abrem caminho ao pecado grave. Ó minha alma, não chega desejar firmemente antes sofrer a morte do que cometer um pecado grave. É necessário tem uma resolução semelhante em relação ao pecado venial. Quem não encontrar em si esta vontade, não pode sentir-se seguro. Não há nada que nos possa dar uma tal certeza de salvação eterna do que uma preocupação constante em evitar o pecado venial, por insignificante que seja, e um zelo definido e geral, que alcance todas as práticas da vida espiritual — zelo na oração e nas relações com Deus; zelo na mortificação e na negação dos apetites; zelo em obedecer e em renunciar à vontade própria; zelo no amor de Deus e do próximo. Para alcançar este zelo e conservá-lo, devemos querer firmement evitar sempre os pecados veniais, especialmente os seguintes:

1. O pecado de dar entrada no coração de qualquer suspeita não razoável ou de opinião injusta a respeito do próximo.
2. O pecado de iniciar uma conversa sobre os defeitos de outrem, ou de faltar à caridade de qualquer outra maneira, mesmo levemente.
3. O pecado de omitir, por preguiça, as nossas práticas espirituais, ou de as cumprir com negligência voluntária.
4. O pecado de manter um afecto desregrado por alguém.
5. O pecado de ter demasiada estima por si próprio, ou de mostrar satisfação vã por coisas que nos dizem respeito.
6. O pecado de receber os Santos Sacramentos de forma descuidada, com distracções e outras irreverências, e sem preparação séria.
7. Impaciência, ressentimento, recusa em aceitar desapontamentos como vindo da Mão de Deus;

porque isto coloca obstáculos no caminho dos decretos e disposições da Divina Providência quanto a nós.

8. O pecado de nos proporcionarmos uma ocasião que possa, mesmo remotamente, manchar uma situação imaculada de santa pureza.
9. O pecado de esconder propositadamente as nossas más inclinações, fraquezas e mortificações de quem devia saber delas, querendo seguir o caminho da virtude de acordo com os caprichos individuais e não segundo a direcção da obediência.

**Nota:** *Fala-se aqui de situações em que encontraremos aconselhamento digno se o procurarmos, mas nós, apesar disso, preferimos seguir as nossas próprias luzes, embora frouxas.*

**Oração para uma boa confissão:**

Meu Deus, por causa dos meus pecados crucifiquei de novo o Vosso Divino Filho e escarneci dEle. Por isto sou merecedor da Vossa cólera e expus-me ao fogo do Inferno. E como fui ingrato para conVosco, meu Pai do Céu, que me criastes do nada, me redimistes pelo preciosíssimo sangue do Vosso Filho e me santificastes pelos Vossos santos Sacramentos e pelo Espírito Santo! Mas Vós poupastes-me pela Vossa misericórdia, para que eu pudesse fazer esta confissão. Recebei-me, pois, como Vosso filho pródigo e dai-me a graça de uma boa confissão, para que possa recomeçar a amar-Vos de todo o meu coração e de toda a minha alma, e para que possa, a partir de agora, cumprir os Vossos Mandamentos e sofrer com paciência os castigos temporais que possam cair sobre mim. Espero, pela Vossa bondade e poder, obter a vida eterna no Paraíso. Por Jesus Cristo, Nosso Senhor. Amen.

**Nota final**

Lembre-se de confessar os seus pecados com arrependimento sobrenatural, tendo uma resolução firme de não tornar a pecar e de evitar situações que levem ao pecado. Peça ao seu confessor que o ajude a superar alguma dificuldade que tenha em fazer uma boa confissão. Cumpra prontamente a sua penitência.

**Acto 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. Amen.

**Centro de Fátima**
**Em Portugal** - Bric 346, Rua B, Lote 46
B. Nª Sra da Conceição, 2495 Fátima
**U.S.A.** – P.O. Box 142, Kenmore, NY 14217 •
**telefone:** 716-853-1822
**Internet:** www.fatima.org • **correio electrónico:**
info@fatima.org