

DURANTE A CONFISSÃO

O **Padre** diz: «Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amen».

E **tu**, depois do exame de consciência que fizeste antes de te vires confessar, **dizes ao Padre os teus pecados**, com simplicidade e verdade, sabendo que **estás a dizê-los a Jesus**.

O **Padre** ouve os teus pecados com atenção, e **diz-te algumas coisas** para te ajudar a viver uma vida mais parecida com o que Jesus nos pede.

A seguir, o **Padre** indica-te uma **penitência** para fazeres depois da confissão.

A penitência é uma oportunidade para, depois de receberes o perdão de Deus, recomeçar a vida a fazer o bem.

Depois, o **Padre** pede-te para rezares o **acto de contrição**:

Tu: «Meu Deus, porque sois tão bom, tenho muita pena de vos ter ofendido, ajudai-me a não tornar a pecar».

Também há outro **acto de contrição** mais completo, que é assim:

«Meu Deus, porque sois infinitamente bom, eu vos amo de todo o coração. Pesa-me de vos ter ofendido e, com a ajuda da vossa divina Graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão dos meus pecados, pela vossa infinita misericórdia. Amen».

Depois, o **Padre** estende as mãos sobre a tua cabeça e **reza a oração que traz o perdão de Jesus**, que acaba assim: «...eu te absolvo dos teus pecados, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo» e faz o **sinal da cruz**.

Tu benzes-te e respondes: «Amen».

E **estás perdoado** dos teus pecados.

Depois da confissão, assim que for possível, **agradeces a Deus o perdão** que Ele te deu, e cumpres a **penitência** que o padre te pediu para fazeres.



PRIMEIRA CONFISSÃO



COMO FAZER
UMA BOA
CONFISSÃO

ANTES DE ME CONFESSAR

A primeira coisa a fazer quando te vais confessar é o **Exame de Consciência**.

Podes seguir estes **3 passos** para saberes o que é e como se faz.

1. O BEM QUE DEUS TE FAZ

Em primeiro lugar, guardas um tempo para pensar nas **coisas boas que Deus te deu** nos últimos tempos.

E, depois, agradeces a Deus essas coisas: a **família** que Deus te deu, o que aprendeste nas **aulas**, os **amigos** que tens, o que aprendeste sobre Jesus e a Igreja na **catequese** ou noutros lugares, os **acontecimentos bons** que viveste, as **oportunidades** para ser melhor.

Podes rezar assim:

«**Obrigado, meu Jesus, por todo o bem que me deste**».

2. DEPOIS DO BEM QUE DEUS TE DEU, COMO É QUE AGISTE?

Em segundo lugar, olhas para as **coisas más** que fizeste e as **decisões erradas** que tomaste, diante de **Deus**, diante dos **outros**, e diante de **ti mesmo**. Podes perceber melhor quais são essas coisas se responderes a estas **perguntas**.

- Rezo as minhas orações?
- Fui à Missa aos Domingos?
- Estive desatento ou portei-me mal na Missa?
- Ajudei lá em casa?
- Fui egoísta ou não tratei bem os meus pais e os meus irmãos?
- Obedeci aos meus pais e aos meus professores?
- Fiquei irritado ou fui invejoso? Tive ciúmes?
- Fui impaciente?
- Fui egoísta ou teimoso?
- Estou distraído e perco tempo durante as aulas?
- Faço os trabalhos de casa o melhor que posso?
- Menti? Copiei nos testes?
- Andei à bulha com os meus amigos e colegas?
- Magoei alguém, dizendo mal dessa pessoa a outros?
- Roubei alguma coisa?
- Parti ou estraguei alguma coisa dos outros?
- Tenho incentivado os outros a fazer coisas erradas?
- Fui egoísta nos meus pensamentos e ações? Deixei alguém fora dos meus jogos?
- Rezei pelas pessoas e tentei ajudá-las a ficar mais perto de Deus?

3. DEPOIS DE RECONHECERES OS PECADOS, PEDES AJUDA A DEUS PARA NÃO VOLTAR A PECAR.

Em terceiro lugar, durante uns minutos, pedes ajuda a Deus para não voltar a pecar, para não caíres outra vez em tentação. Diante de Jesus, podes rezar:

«**Meu Jesus, ajuda-me a ficar sempre longe dos pecados. Peço-te força para ser generoso, luz para ser atento, paz para ser paciente, e coragem para ser obediente. Ensina-me a amar-te de todo o coração e a confiar na tua Igreja sem hesitar**».