



Aplicativo
Pocket Terço

Apresentação

Apresentamos aqui um guia de confissão para todos os que desejam fazer um exame de consciência com profundidade para obter as máximas graças do sacramento da Penitência.

Pré-requisitos para que uma confissão seja válida:

1. Fazer um bom exame de consciência antes de se confessar.
2. Arreponder-se de todos os pecados. [(Arrependimento não é sentimento. É conhecer a malícia do pecado e reconhecer seu erro e não desejar mais repeti-lo)]
3. Ter a firme decisão de não pecar mais. Se a pessoa não tiver a intenção de abandonar o pecado, a confissão é inválida.
4. Cumprir a penitência determinada pelo sacerdote o quanto antes como forma de reparação pelos pecados cometidos.
5. Apresentar ao sacerdote todos os pecados graves (mortais) [Veja abaixo mais detalhes sobre pecados mortais] dos quais se tem consciência. A omissão voluntária de um pecado mortal invalida toda a confissão.

A Igreja estabelece dois pontos importantes sobre a confissão:

1. Deve acontecer ao menos anualmente: Conforme o segundo mandamento da Igreja, todos devem se confessar pelo menos uma vez ao ano.
2. Há urgência após um pecado grave: Quem comete um pecado mortal precisa se confessar com urgência. A demora é perigosa, pois, segundo a fé, morrer nesse estado leva à perda da salvação da alma.

Pecado Mortal

Para algo ser considerado um "pecado mortal" (ou seja, um erro muito grave aos olhos de Deus), três coisas precisam acontecer ao mesmo tempo:

1. O que você fez precisa ser grave (o que chamamos de "Matéria Grave"):

- É fazer algo que vai contra as leis mais importantes de Deus, como os Dez Mandamentos ou os cinco mandamentos da Igreja. Cometer pecados mortais rompe nossa amizade com Deus.

2. Você precisa saber que é grave (plena advertência, ou seja, pleno conhecimento):

- Não basta apenas fazer algo errado. Você precisa entender, na sua cabeça, que aquilo é um erro sério. Se a sua consciência identifica algo como uma ofensa grave a Deus ou como um ato muito ruim, então a plena advertência já ocorreu. É importante entender que isso não é o pecado em si, mas sim o reconhecimento claro da gravidade moral daquela ação ou pensamento.

3. Você precisa escolher fazer mesmo assim (pleno consentimento):

- Depois de saber que é algo grave, você tem a liberdade de escolher parar ou continuar. Se você pensa: "Eu sei que isso é errado, mas vou fazer mesmo assim", você está tendo livre consentimento no ato grave.

Obs.: Caso um ou mais dos três pontos acima não aconteça, então não constituirá um pecado mortal, mesmo que a ação seja grave. Exemplo: faltar à Missa dominical é matéria grave (CIC 2181), mas só se torna pecado mortal se a pessoa souber claramente que isso é grave e, mesmo assim, escolher livremente faltar por preguiça ou descaso. Se alguém perde a Missa porque não sabia da gravidade, ou porque ocorreu um imprevisto sério, doença ou falta de liberdade real, então falta um dos três elementos necessários, e, apesar de a ação ser grave, não haverá pecado mortal.

Como usar este guia:

Oração preparatória

Meu bom Deus e Salvador, eis-me aqui diante de vós. Meu Senhor e meu Deus, a quem pouco tenho amado, em consideração de minhas repetidas faltas, 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. Espírito Santo, dai-me luz para conhecer os meus pecados, sincero arrependimento para os aborrecer, firme propósito para nunca mais os cometer, dai-me a graça de, enxergando minha miséria, reconhecer o quanto tenho vos ofendido, vós que sois digno de ser amado sobre todas as coisas. Fazei com que essa confissão que pretendo fazer aumente em meu coração a fé, a esperança e, principalmente, a caridade. Ó Virgem Santíssima, ajudai-me a fazer uma boa confissão.

Amém.

Perguntas iniciais

1. Há quanto tempo não me confesso? [(Essa é a primeira coisa que se deve confessar ao padre.)]
2. Escondi, conscientemente, algum pecado grave em minhas confissões passadas?
3. Deixei de cumprir a penitência que o sacerdote me deu?
4. Deixei de reparar as injustiças que cometi?
5. Comunguei alguma vez em pecado mortal?
6. Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não voltar a cometê-los? [(Refleta sobre isso. Em caso negativo, busque arrependimento e propósito de emenda antes de se dirigir ao sacerdote para se confessar.)]
7. Tenho o hábito de cometer um determinado pecado mortal?
8. Já me confessei deste pecado e mesmo assim continuo com o vício? [(Nesse caso, intensifique a sua oração pessoal pedindo que Deus o fortaleça na tentação e esteja mais vigilante.)]

1º Mandamento

AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

1. Deixei, por culpa própria, de conhecer as principais verdades da fé católica? [Obs.: O mínimo que devemos saber é: 1) que há um só Deus em três pessoas, Pai, Filho e Espírito Santo; 2) que o Filho de Deus se fez Homem, morreu e ressuscitou para a nossa salvação; 3) e que ele virá julgar os vivos e os mortos, e dará o Inferno aos maus e o Céu aos bons. Também devemos conhecer o Pai Nosso e os sete sacramentos da Igreja Católica.]
2. Alguma vez neguei ou duvidei voluntariamente de algum ensinamento da Igreja, mesmo depois de já ter sido instruído sobre aquela doutrina? [Por exemplo: Já me ensinaram que o Inferno existe e que os demônios existem, mas mesmo assim eu me recuso a acreditar nisso.]
3. Acreditei, segui ou professei algum ensinamento, consciente de que ele era incompatível com a fé católica?
4. Participei ativamente de alguma cerimônia ou culto não católico? [Por exemplo: Tomar a "ceia" protestante, ajudar num culto protestante etc. Participar ativamente dessas cerimônias seria pecado mortal, porque estaríamos agindo como se o culto protestante estivesse no mesmo nível da Santa Missa, ou como se o pastor protestante estivesse no mesmo nível do sacerdote católico; é muito recomendado que um católico evite frequentar inclusive casamentos e funerais em outras religiões. Mas se um motivo familiar exigisse a presença do católico nessas cerimônias, ele poderia assistir a elas como um mero espectador, desde que não houvesse risco de abalar a sua fé ou escandalizar outros católicos.]
5. Feri a minha fé católica participando de rituais, cultos ou centros de outras religiões (como espiritismo ou nova era)? Filiei-me à Maçonaria, a sociedades secretas ou a grupos que atacam publicamente a Igreja e seus ensinamentos (como grupos pró-aborto)?
6. Li alguma coisa, ouvi alguma música ou assisti a algum programa contra Deus, contra a Igreja ou contra a moral católica? [Não há pecado se a pessoa acessa tais conteúdos por uma justa causa, tomando as devidas precauções para não perder a fé.]
7. Pratiquei ou colaborei em alguma superstição ou idolatria? [Ex.: Previsão do futuro, adivinhação, jogo de cartas, jogo de búzios, magia, tábua ouija, feitiçaria, consulta a feiticeiro, bruxaria, magia branca, magia negra, candomblé, umbanda, macumba, reiki, vodu, cabala, Nova Era, "energias", jogo do copo.]
8. Participei de reuniões espíritas? Invoquei espíritos? Recebi passe? Acreditei em reencarnação?
9. Invoquei a Satanás? Li textos, assisti a vídeos e filmes ou ouvi músicas que invocam explicitamente a Satanás?
10. Deixei de professar externamente a minha fé católica quando havia necessidade grave de fazê-lo? [Ex.: Omissão profissional diante de males morais: Em situações onde um profissional (como um médico, enfermeiro, professor ou juiz) é pressionado a endossar, facilitar ou participar de um ato que a Igreja considera um mal moral grave (como o aborto ou a eutanásia), e a pessoa abre mão do seu direito de objeção de consciência por medo de represálias no trabalho, fingindo concordar com a prática.]
11. Recebi os sacramentos sem respeito ou sem fé? Recebi o Crisma, a Eucaristia, o Matrimônio, a Ordem em pecado mortal?
12. Desesperei da salvação, achando que os meus pecados eram maiores que a misericórdia de Deus?
13. Pequei por presunção, esperando que alcançaria a salvação sem ter que fugir do pecado e guardar os Mandamentos? [Ex.: Pensar: "Vou assistir a essa pornografia (ou vou a essa festa que sei que me leva a pecar) porque no sábado tem confissão na paróquia, aí eu conto para o padre e fica tudo certo" ou "Eu uso o escapulário, rezo o terço e sirvo na paróquia. Nossa Senhora não vai deixar eu me perder"; abandonar a busca pelas virtudes (paciência, castidade, generosidade) por achar que o mínimo já garante a salvação.]
14. Acreditei na falsa doutrina que ensina que Deus, por ser misericordioso, irá salvar todas as pessoas ainda que elas não deixem o pecado?
15. 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: cuspidando 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? [Ex.: "Eu juro por Deus que irei matar aquele fulano que me deve".]

4. Fiz uma promessa a Deus e depois não a cumpri? [Obs.: Caso você tenha feito uma promessa e não tenha cumprido, se confesse e depois cumpra a promessa. Caso seja difícil de cumpri-la, você deve pedir ao seu bispo ou ao seu pároco que troque aquela promessa por outra ou o dispense de cumpri-la. O simples sacerdote não tem este poder.]

5. Zombei (por palavras, 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? [Ex.: usar ou repassar figurinhas que colocam Jesus, a Virgem Maria, os santos ou o Papa em situações ridículas, memes desrespeitosos, piadas zombando de coisas ou pessoas sagradas, assistir zombarias da fé em vídeos de comédia, usar "Jesus" ou "Nossa Senhora" acompanhados de palavrões ou frustrações corriqueiras...]

6. Tratei com descuido as coisas de Deus? [Refere-se à negligência, à preguiça espiritual e à falta de reverência com tudo aquilo que é separado ou dedicado ao culto divino, à oração e à vida espiritual; um hábito de tratar o que é santo como se fosse algo comum, ordinário ou sem importância.]

7. Falei mal da Igreja, de práticas piedosas ou de pessoas consagradas? Se falei, foi na frente dos meus filhos? [Isso constitui um agravante de escândalo.]

8. Profanei o Santíssimo Sacramento, pessoas, lugares, coisas consagradas a Deus?

9. Falei mal do Santo Padre, o Papa?

10. Acusei a Igreja de ser falsa ou desonesta?

11. Cantei músicas blasfemas? [Refere-se a cantar ou consumir deliberadamente músicas de bandas e artistas que promovem o satanismo, que profanam símbolos sagrados em seus clipes ou que atacam a fé cristã abertamente. Cantar paródias ou marchinhas que ridicularizam orações, passagens bíblicas ou a figura de Jesus e de Nossa Senhora.]

12. Zombei da Igreja, das cerimônias religiosas ou de seus representantes?

3º Mandamento

GUARDAR DOMINGOS E FESTAS

1. Faltei à Missa nos domingos ou nos dias santos de guarda, por culpa própria? [Obs.: 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: 1) estar presente corporalmente na igreja; 2) prestar uma atenção mínima durante a Missa. Não cumpre o preceito quem ouve a Missa pela internet, 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. Nos domingos ou nos dias santos de guarda, realizei trabalhos, atividades ou negócios que me impediram de participar da Santa Missa? Obriguei que outras pessoas realizassem essas atividades, impedindo-lhes a participação na Santa Missa?
5. Trabalhei aos domingos e dias santos de guarda? Obriguei outras pessoas a trabalharem aos domingos e dias santos de guarda? [Obs.: Há alguns serviços que não podem parar, mesmo aos domingos e dias santos de guarda, por exemplo: hospitais, farmácias, restaurantes, postos de combustíveis, aeroportos, ônibus, táxis, serviços de segurança etc. Os proprietários, porém, devem se esforçar para organizar estes serviços de tal maneira que os funcionários possam guardar o preceito dominical. Outra forma de cumprir o preceito dominical é participando da missa no sábado a partir das 16h.]
6. Profanei a Igreja por conversas, olhares indiscretos, namoros, por traje indecente?
7. Fui a Missa somente por agradar alguém (pais, esposa) ou por "obrigação" e não para honrar a Deus?
8. Dei mal exemplo aos meus filhos não assistindo a missa com atenção e piedade?
9. Deixei de ensinar aos meus filhos sobre a importância da Santa Missa e da presença real de Jesus na Eucaristia?
10. Deixei de ensinar meus filhos a se vestirem com decência e reverência para assistirem às ações litúrgicas?
11. Passei o Domingo na frente da televisão, vídeo game ou celular?

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. Eu não rezo pelos meus pais? [Ex.: 1) Rezar pedindo que eles não morram em pecado mortal; 2) Rezar pela alma deles no dia de Finados, caso já tenham falecido etc.]
4. Deixei de ajudar 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?
5. Deixei de ajudar os meus pais nas suas necessidades espirituais, sendo que era possível para mim ajudá-los? [Ex.: 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?]
6. Levantei a mão contra os meus pais? Bati nos meus pais? **ATENÇÃO:** A agressão aos pais é pecado mortal, ainda que a lesão causada seja leve.
7. Entristeci gravemente os meus pais com palavras, gestos ou ações?
8. Desobedeci aos meus pais em assuntos moralmente importantes? [Ex.: Os pais mandam o filho ir à Missa ao domingo e o filho não vai; os pais proibem o filho de ir àquela festa indecente e o filho vai; os pais mandam o filho deixar aquela má companhia e o filho não deixa. (Mesmo que o filho já seja maior de idade, se ainda permanece morando com os pais, continua com o dever de obedecer-lhes.) Atenção: Se o pai manda o filho fazer algo imoral ou contrário à lei de Deus, o filho está obrigado a desobedecer: caso contrário, o filho pecará justamente por obedecer a seus pais, pois “convém antes obedecer a Deus que aos homens” (At 4, 19). Por exemplo: os pais que mandam o filho mentir, roubar, vingar-se, assistir a filme obsceno, ir à casa de prostituição, usar roupas imodestas, usar drogas, embriagar-se etc.; os pais que mandam o filho não ir à Missa, não rezar, etc.]
9. Roubei alguma coisa dos meus pais?
10. Sendo casado, zombei, xinguei, maltratei ou ameacei o meu cônjuge? Impedi que o meu cônjuge cumprisse seus deveres religiosos?
11. Por negligência, deixei de conduzir meus filhos ao Batismo o mais rápido possível?
12. Deixei de cumprir 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, 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.]
13. Deixei de sustentar os meus filhos?
14. Impedi meus filhos de irem à Missa aos domingos, de rezarem ou de cumprirem seus deveres religiosos?
15. Permiti que o namorado da minha filha (ou vice-versa) dormisse junto com ela?
16. 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?
17. Deixei de corrigir os vícios e pecados graves dos meus filhos?
18. Castiguei os meus filhos com ódio no coração?

5ª parte

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? [Não é pecado desejar que um criminoso receba sua justa pena, desde que não tenhamos ódio por ele.]
5. Matei ou mandei matar 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, as práticas homossexuais, a legalização das drogas, a abolição da propriedade privada?
8. Usei métodos abortivos? [Ex.: pílulas 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. Tentei diretamente o suicídio? Induzi, instiguei ou auxiliei alguém a praticar suicídio?
12. Usei, por mero prazer, bebidas alcoólicas até perder completamente o uso da razão? Usei drogas ilícitas? Dirigi embriagado ou afetado por drogas expondo ao risco a vida de terceiros e minha própria vida?
13. Cooperei com o pecado grave de outras pessoas? [Obs.: Cooperar diretamente com o pecado mortal de alguém, é também um pecado. Sendo assim, pecam gravemente por cooperação.]
14. Falei algo como "a Terra está cheia demais, e precisa mesmo morrer gente"?
15. Deixei de ensinar o valor da vida aos meus filhos e de motivá-los à caridade para com os demais?
16. Prejudiquei minha saúde por excesso de comida e bebida, sobretudo bebidas alcoólicas?
17. Amo mais os animais que pessoas?
18. Defendo a vida e o bem estar de animais mas não defendo a vida humana ou não ajudo o bem-estar das pessoas?
19. Feri alguém com palavras, pensamentos, atitudes, tapas e armas?
20. Sinto raiva de alguém e não perdoo o mal que ele me fez? Sou maldoso? Neguei o meu perdão a alguém?
21. Sou invejoso? Ciumento? Vivo desejando o mal para os outros?
22. 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

6ª parte

6º e 9º Mandamentos

NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE E NÃO DESEJAR A MULHER DO PRÓXIMO

* Nessa categoria de pecados, 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. Ex.: 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 oral, 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: gonorreia, sífilis, HIV, etc.); quando a esposa está no período posterior ao parto. (Pergunte ao médico o tempo de resguardo.)]
3. Usei métodos contraceptivos? [(Abertura à vida é indispensável no relacionamento conjugal cristão) OBS.: Se o uso do contraceptivo tem como intenção tratar uma condição médica (como endometriose, ovários policísticos, fluxos hemorrágicos ou regulação do ciclo por motivos de saúde) e não evitar a gravidez, o sexto mandamento não é violado - encíclica Humanae Vitae n. 15, do Papa Paulo VI.]
4. Afirmei ou defendi que uma pessoa pode usar métodos contraceptivos?
5. 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? [(Fertilização in vitro, inseminação artificial, ICSI, GIFT)]
6. Pratiquei masturbação ou coito interrompido?
7. Vi pornografia sozinho ou com meu cônjuge? Obriguei meu cônjuge a ver pornografia?
8. Cometi adultério? [Obs.: Se você cometeu adultério, diga ao sacerdote com que tipo de pessoa foi, por exemplo: pessoa solteira, casada, virgem, criança, prostituta, do mesmo sexo, celibatária, consagrada a Deus, portadora de necessidade especial, pois são agravantes do pecado.]
9. Sou casado na Igreja e causei a minha separação do meu cônjuge?
10. Tenho visto revistas e filmes pornográficos? Defendi ou propaguei a sua leitura?
11. Faço ou aprovo o sexo sem o matrimônio ou fora do matrimônio?
12. Acaso me divirto observando na rua o corpo das pessoas, e fazendo gracejos com elas, ou em conversas indecentes sobre as pessoas que passam?
13. Tenho me vestido de maneira sensual? Provoquei sensualmente os outros com meu comportamento? Fiz intriga para acabar namoros ou casamentos que eu não aprovava, ou cobiçava?
14. Aprovo a prostituição? Sou promíscuo?
15. Zombei da virgindade de alguém? Envergonhei-me da minha virgindade, rejeitando-a?
16. Sou casado na Igreja e, após a separação, cometi adultério? [(Ex.: namorar ou ter algum tipo de “segunda união”, como o concubinato ou o casamento civil.)]

7ª parte

7º e 10º Mandamentos

NÃO FURTAR E NÃO COBIÇAR AS COISAS ALHEIAS

1. Roubei alguma coisa? (Dizer o que, quanto e 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? [OBS.: Não é um dano injusto se uma mãe queima um livro pornográfico do seu filho: nesse caso, a mãe tem o direito de causar esse dano ao filho, pois na verdade ela quer evitar que o filho cometa um pecado mortal e seja merecedor do Inferno.]
3. Obtive algum bem ou vantagem por meio de fraude ou enganação? [Ex.: Bater no carro de alguém em um estacionamento e sair sem deixar um contato para arcar com o prejuízo, aproveitando que ninguém viu; usar meios ilícitos para obter uma nota que não reflete o seu conhecimento real; vender um carro, celular ou eletrodoméstico sabendo que ele tem um vício oculto (defeito) e não avisar o comprador...]
4. Perdi meus bens no jogo, causando prejuízo a mim ou aos meus dependentes?
5. Dei prejuízo voluntário ao próximo? Desperdicei o dinheiro em jogo, futilidades?
6. Recusei-me a pagar alguma dívida? Recusei-me a devolver alguma coisa emprestada?
7. Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
8. Lesei o meu patrão, não trabalhando honestamente como é dever de um funcionário? [Bater o ponto e sair para resolver assuntos pessoais, ou gastar horas de trabalho em redes sociais e jogos, recebendo o salário integral por isso; usar uma declaração médica falsa ou "comprada" para faltar ao trabalho sem desconto no salário; utilizar a impressora, o carro ou materiais da empresa para fins estritamente pessoais ou para um "bico" por fora, sem autorização....]
9. Recusei-me a pagar o salário aos meus empregados? Atrasei o salário dos meus empregados sem uma justa causa?
10. 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?
11. Fui avarento, colocando o dinheiro acima de Deus ou do próximo, ou neguei ajuda a quem estava em necessidade extrema, podendo ajudar?
12. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem material que eu não possuía?
13. Fiquei triste ou com raiva por ver que uma pessoa tinha algum bem espiritual que eu não possuía? [Ex.: invejar a capacidade intelectual de uma pessoa; invejar a determinação e a força de vontade da pessoa; invejar as virtudes de uma pessoa etc.]
14. Dei mais valor aos bens materiais do que à minha salvação eterna?
15. Cobrei juros abusivos de pessoas que sabidamente são pobres e necessitadas (pecado de usura)?
16. Desrespeitei os bens dos outros? [Ex.: Ficar com livros, ferramentas, roupas ou dinheiro de amigos/parentes por meses ou anos, sem intenção real de devolver; usar um objeto emprestado de forma bruta, estragá-lo e devolvê-lo quebrado (ou fingir que já estava assim) sem se oferecer para consertar ou pagar; entrar em terrenos ou espaços privados sem permissão, ou usar a conexão de Wi-Fi do vizinho sem que ele saiba.]
17. Alegrei-me ou consenti em pensamentos de que o meu próximo sofra perdas financeiras ou materiais?
18. Gastei mal o dinheiro que me deram?

8ª parte

8º Mandamento

NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO

1. Menti de forma grave (em tribunal, sob juramento, ou em assuntos que causaram grande prejuízo)?
2. Fingi doenças, pobreza, piedade para enganar ou outros?
3. Dei ouvido a conversas contra a vida alheia?
4. 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?
5. Deixei de reparar calúnias quando pude fazê-lo?
6. Fiz julgamentos temerários (condenei o próximo interiormente), achando que a intenção dele era ruim ou que ele agiu por maldade, sem ter provas para isso?
7. Falei dos pecados, erros ou defeitos graves de uma pessoa sem necessidade? (Este é o pecado de maledicência, que fere a reputação das pessoas sem necessidade.) [Para esta situação há exceções que não constituem pecado. Ex.: Descobrir que um dos noivos esconde um vício grave (como jogos de azar que estão falindo a pessoa), um impedimento canônico ou uma intenção de fraude no casamento. Avisar a parte inocente ou o padre responsável é uma obrigação moral para evitar um matrimônio nulo ou destrutivo; saber que um indivíduo é um golpista conhecido e alertar um amigo que está prestes a fechar um contrato financeiro com ele; notar que um colega no plantão do hospital está cometendo erros graves na medicação de pacientes ou trabalhando sob efeito de substâncias. Relatar o fato à supervisão ou coordenação não é maledicência, mas um dever de justiça para proteger a vida dos enfermos.]
8. Revelei algum segredo importante, sendo que a pessoa esperava que eu guardasse sigilo? Tenho o hábito de revelar os segredos das pessoas?
9. Provoquei intrigas para criar inimizades entre as pessoas?
10. Jurei falso ou assinei documentos falsos? Usei documentos falsos?
11. Digo aos outros que sou católico mas não frequento a Igreja?
12. Caluniei os sacerdotes e religiosos? [Obs.: A calúnia é um pecado gravíssimo, pois atinge a honra do próximo com falsidade.]
13. Menti com a desculpa de que se tratava de "mentirinha que não prejudicam ninguém"?
14. Fui falso em minhas palavras, prometendo coisas que sabia que não iria cumprir ou agindo com hipocrisia para agradar ou me promover?
15. Traí a confiança da minha família levando assuntos particulares do lar para a rua?
16. Duvidei da honestidade de alguém?
17. Revelei, sem motivo justo, defeitos graves dos outros que, mesmo que sejam reais, não eram conhecidos pelos outros? Falei mal dos outros pelas costas?
18. Deixei de corrigir os males que causei com a difamação?
19. Disseminei informações ruins dos outros baseando-me apenas nas coisas que ouço por aí ou que ouvi alguém dizer?
20. Deixei de falar a verdade quando era meu dever fazê-lo, permitindo que uma injustiça continuasse por covardia ou omissão?

Mandamentos da Igreja

1. Deixei de receber a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez ao ano, por ocasião do Tempo Pascal?
2. Deixei de guardar o jejum eucarístico de uma hora antes da comunhão eucarística? [Obs.: 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.]
3. Não comutei a obrigação em obras de caridade ou outra forma de abstinência? [No Brasil a Igreja permite trocar a abstinência de carne semanal por uma obra de misericórdia corporal ou espiritual ou um ato de piedade (rezar o terço, a via sacra, participar da Missa).]
4. Deixei de cumprir o jejum e a abstinência de carne nos dias prescritos pela Igreja? [Nota: 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.]
5. Fiquei mais de um ano sem me confessar? Tenho negligenciado o Sacramento da Reconciliação por preguiça, vergonha, ou por achar que posso me confessar "diretamente com Deus", desobedecendo a um preceito da Igreja? (Dizer quanto tempo sem confessar.) [A Igreja instituiu essa regra de "um ano" (geralmente ligada ao tempo da Quaresma e da Páscoa) porque sabe que a alma humana precisa de limpeza e nutrição constantes. Passar muito tempo longe do sacramento costuma esfriar a fé e obscurecer a consciência.]
6. Deixei de dar a Deus o dinheiro que devia dar a Ele para o sustento da Sua Igreja (dízimo)?

Considerações Finais

Devemos acusar-nos só dos pecados que cometemos.

Evite falar do pecado alheio, a menos que tenha tomado parte dele. Tendo cometido algum pecado que, talvez, não se ache neste resumo, não deixemos de declará-lo ao confessor.

Uma boa prática é procurar sempre o mesmo confessor. Psicologicamente, a prática o confirma, isso inibe a reincidência nos mesmos pecados já confessados. É como se fosse uma "boa vergonha" de precisar voltar perante o mesmo sacerdote com as mesmas máculas de sempre.

Ao final da confissão tenha em mente ou em mãos um ato de contrição para rezar.