

Oração para depois da confissão

Querido Jesus, como é grande o Teu amor! Agradeço-Te o dom do perdão. Sinto agora uma grande paz e alegria dentro de mim. Sei que me amas, por isso, nunca permitas que eu me esqueça de Ti. Quero ser sempre Teu amigo e viver com amor a Tua Palavra. Abençoa, Jesus, esta minha decisão e dá-me forças para a colocar em prática. Maria, minha Mãe, olha para mim e ajuda-me a ser como Jesus. Amem.

Ato de contrição

Meu Deus, porque sois tão bom,
tenho muita pena de Vos ter ofendido.
Ajudai-me a não tornar a pecar.



ARCIPRESTADO DE BRAGA

Sacramento da

Reconciliação



O que é?

O Sacramento da Reconciliação, *Penitência* ou *Confissão* é o sacramento da alegria dos filhos de Deus. Quando me confesso recupero a alegria e a paz que me dá a amizade com Deus, que no Batismo me assumiu como filho. Quando eu peco, afasto-me da minhas promessas batismais que me iniciaram na aventura de ser perfeito "porque o Pai do Céu é perfeito".

Porquê confessar-se?

O Papa Francisco explica que o perdão dos pecados não é algo que possamos dar a nós mesmos. Eu não posso dizer: perdoo os meus pecados. O perdão é pedido a outra pessoa e na *Confissão* pedimos perdão a Jesus. A misericórdia não é fruto dos nossos esforços, mas uma dádiva, é um dom do Espírito Santo.

Coisas necessárias...

Como confessar-me?

Segundo a regra dos "**4 C**", ou seja, de forma:

Clara: indicar o pecado, sem acrescentar desculpas.

Concreta: dizer o ato, ou pensamento... sem mais.

Concisa: não é necessário explicações ou descrições.

Completa: dizendo tudo o que me tira a paz e sei que posso e devo melhorar, sem vergonha.



Exame de consciência

É ver à luz de Deus, que me olha com amor, o meu lado bom e o meu lado negativo.

Para isso procedo assim:

1º Agradeço a Deus tudo o que é bom: a família, o bem que faço e que me fazem, o trabalho, os amigos, a saúde, a comida...

2º Peço a Luz de Deus, a ajuda do Espírito Santo, para ver o que não é tão bom, por minha culpa.

3º Proponho a mim mesmo, perante Deus, aquilo que me vou comprometer a melhorar.

4º Peço perdão, fazendo o meu ato de contrição, e depois vou junto do confessor...

Quando procuro ver o que não é tão bom ou negativo, posso perguntar-me:

- Rezo e sinto que a oração me revela, de verdade, a presença e o amor de Deus?
- Participo com alegria na Eucaristia de Domingo?
- Esforço-me por sentir que Deus está sempre comigo e isso faz-me viver no respeito por Deus, pelos outros e por mim mesmo?
- Faço esforço por estar atento na Eucaristia e procurei sentir a presença de Jesus no sacrário?
- Procuro participar e ajudar na tarefas de casa?
- Trato sempre com carinho e respeito os meus pais e os meus irmãos?
- Obedeço com prontidão aos meus pais e aos meus professores?
- Partilho os meus brinquedos com os outros?
- Sou intolerante, vingativo, irritado e invejoso?
- Sou egoísta ou insisto com teimosia em fazer só o que mais me convém e apetece?
- Estou distraído e distraio os outros durante as aulas?
- Faço os meus trabalhos escolares com a melhor vontade, ou de forma apressada e sem gosto?
- Procuro estudar todos os dias?
- Ando à bulha e trato mal os meus colegas?
- Magoei alguém, dizendo mal dessa pessoa aos outros?
- Menti?
- Roubei alguma coisa ou estraguei algo que não era meu?
- Procurei dar bom exemplo?
- Tenho influenciado os outros a praticar o mal?
- Tenho ciúmes dos outros?
- Ponho algum colega de parte?
- Rezo pelas outras pessoas e procuro ajudá-las a acreditar no amor de Deus?