O sacramento da Penitência

SUMÁRIO

- **DOUTRINA CATÓLICA**
  - I. Introdução
  - II. Matéria
  - III. Forma
  - IV. Ministro
  - V. Partes da Penitência
  - VI. Efeitos da Penitência
  - VII. Exame de Consciência
  - VIII. Dor ou arrependimento
  - IX. Propósito
  - X. Acusação dos pecados ao confessor
  - XI. Modo de se confessar
  - XII. Absolvição
  - XIII. Satisfação ou penitência
  - XIV. Frutos da boa confissão
  - XV. Indulgências
- **LEITURA ESPIRITUAL**
- **OS SETE SALMOS PENITENCIAIS**
  - Salmo VI
  - Salmo XXXI
  - Salmo XXXVII
  - Salmo L
  - Salmo CI
  - Salmo CXXIX
  - Salmo CXLII
- **ORAÇÕES PARA ANTES DA CONFISSÃO**
- **ATO DE CONTRIÇÃO E BOM PROPÓSITO**
- **ORAÇÕES PARA DEPOIS DA CONFISSÃO**
- **EXAME DE CONSCIÊNCIA**
  - 1 - Contra os Mandamentos de Deus
  - 2 - Contra os Mandamentos da Igreja
  - 3- As obras de Misericórdia espirituais e corporais
  - 4 - Os Pecados Capitais
  - 5 - Blasfêmias contra o Coração Imaculado de Maria
  - 6 - Nove maneiras de ser cúmplice do pecado de outrem
  - 7 - O exame dos pecados veniais de Santo Antônio Maria Claret

---

O SACRAMENTO DA PENITÊNCIA

"Se alguém pecou, temos junto do Pai um Advogado, Jesus Cristo, o Justo. Ele é a propiciação pelos nossos pecados, e não só pelos nossos, mas também pelos pecados do mundo inteiro" (I Jo II, 1ss).

(fontes: Catecismo de São Pio X e Catecismo Romano)

DOUTRINA CATÓLICA

I. Introdução

O Sacramento da Penitência é também chamado de Confissão e foi instituído por Jesus Cristo para perdoar os pecados cometidos depois do Batismo. Foi instituído por Cristo no dia da sua Ressurreição quando, depois de entrar no cenáculo, deu solenemente aos seus Apóstolos o poder de perdoar os pecados:

"Soprou sobre eles dizendo: 'Recebei o Espírito Santo. Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos'" (Jo XX, 22-23).

A este sacramento dá-se o nome de Penitência porque para obter o perdão dos pecados é necessário detestá-los com arrependimento e porque quem cometeu uma falta deve sujeitar-se à pena imposta pelo sacerdote. Chama-se também Confissão porque além de detestar os pecados é necessário confessá-los, isto é, acusar-se deles ao sacerdote.

Nosso Senhor instituiu o Sacramento da Penitência "*para que tivéssemos a confiança de serem perdoados os nossos pecados, pela absolvição do sacerdote; para que nossas consciências ficassem mais tranqüilas, por causa da fé que justamente devemos ter na eficácia dos Sacramentos. Pois quando o sacerdote nos perdoa os pecados, na forma sacramental, suas palavras têm o mesmo sentido que as palavras de Cristo Nosso Senhor ao paralítico: 'tem confiança, filho, teus pecados te são perdoados' (Mt IX, 2). Depois, como ninguém pode conseguir a salvação senão por Cristo, e na virtude de Sua Paixão, havia conveniência em si e muita utilidade para nós, que fosse instituído um Sacramento, por cuja eficácia corresse sobre nós o Sangue de Cristo, a fim de nos purificar dos pecados cometidos depois do Batismo; e assim reconhecemos que devemos unicamente a Nosso Salvador a graça da reconciliação"*(Catecismo Romano).

A Penitência é sacramento próprio e verdadeiro pois tira todos os pecados cometidos depois do Batismo. Além disso, os atos exteriores, tanto do penitente como do sacerdote, são os sinais sensíveis daquilo que se opera interiormente na alma: o pecador professa claramente, por palavras e ações, que seu coração já se apartou da torpeza do pecado; no sacerdote, em suas palavras e ações, reconhecemos a misericórdia de Deus, que perdoa esses mesmos pecados: *Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos'* (Jo XX, 23).A absolvição enunciada pelas palavras do sacerdote exprime a remissão dos pecados, que se opera dentro da alma.

"A virtude de apagar os pecados lhe é tão própria, que sem a Penitência não podemos absolutamente alcançar, nem sequer esperar uma remissão de pecados. Pois está escrito: 'Se não fizerdes penitência, todos vós perecereis da mesma maneira' (Lc XIII, 3)" (Catecismo Romano).

II. Matéria

- *remota*: constituída pelos pecados cometidos pelo penitente depois do Batismo;
- *próxima*: constituída pelos próprios atos do penitente – contrição, confissão (acusação) e satisfação;

III. Forma

As palavras: *"eu te absolvo dos teus pecados em nome do pai e do Filho e do Espírito Santo".*

IV. Ministro

É o sacerdote aprovado pelo Bispo para ouvir confissões, pois para administrar validamente este Sacramento, não basta o poder da Ordem, mas também é necessário o poder de jurisdição, isto é, a faculdade de julgar, que deve ser dada pelo Bispo.

V. Partes da Penitência

"A penitência impele o pecador a suportar tudo de boa vontade. Em seu coração está o arrependimento; em sua boca, a acusação; em suas obras, plena humildade e proveitosa satisfação" (São João Crisóstomo).

- por parte do pecador: contrição, confissão e satisfação;
- por parte do sacerdote: absolvição;

"Como razão de ser dessas três partes da Penitência, podemos alegar que os pecados contra Deus são precisamente cometidos por pensamentos, palavras e obras. Havia, pois, justiça e conveniência que, para nos sujeitarmos às chaves da Igreja, procurássemos aplacar a cólera de Deus, e conseguir d'Ele o perdão dos pecados, pelos mesmo meios, com que havíamos ultrajado a santíssima Majestade Divina" (Catecismo Romano).

1. Contrição

A palavra "contrição" significa fratura ou despedaçamento, como quando uma pedra é esmagada e reduzida a pó.

Trata-se de um desgosto da alma, pelo qual se detesta os pecados cometidos e se propõe não os tornar a cometer no futuro. Dá-se o nome de contrição à dor dos pecados para significar que o coração duro do pecador se despedaça pela dor de ter ofendido a Deus.

2. Confissão

Trata-se da acusação distinta dos nossos pecados ao confessor, para dele recebermos a absolvição e a penitência. Chama-se também acusação porque não deve ser apenas uma narração indiferente, mas uma verdadeira e dolorosa manifestação dos próprios pecados.

3. Satisfação

Trata-se da oração ou outra boa obra, que o confessor impõe ao pecador em expiação dos seus pecados.

4. Absolvição

Trata-se da sentença que o sacerdote pronuncia em nome de Jesus Cristo, para perdoar os pecados ao pecador.

Das partes da Penitência, a mais necessária é a contrição porque sem ela nunca se pode obter o perdão dos pecados, e com ela somente, quando é perfeita, pode-se obter o perdão, contanto que esteja unida com o desejo, ao menos implícito, de confessar-se.

VI. Efeitos da Penitência

- confere a graça santificante, com a qual são perdoados os pecados mortais e também os veniais que se confessaram e de que haja arrependimento;
- comuta a pena eterna em temporal, da qual também é perdoada uma parte maior ou menor, conforme as disposições do penitente;
- faz reviver o merecimento das boas obras feitas antes de se cometer o pecado mortal;
- dá à alma auxílios oportunos para não recair no pecado e restitui a paz à consciência;

O sacramento da Penitência é necessário para se salvarem a todos aqueles que, depois do Batismo, cometeram algum pecado mortal. Este sacramento tem virtude de perdoar todos os pecados, por muitos e grandes que sejam, contanto que se receba com as devidas disposições.

A Penitência é um sacramento que pode ser reiterado. Quando Pedro perguntou se podia dar o perdão de um pecado até sete vezes, Nosso Senhor lhe respondeu: *"Eu não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete"* (Mt XVIII, 22).

A confissão freqüente é coisa ótima, porque além, de apagar os pecados este sacramento dá as graças necessárias para evitá-los no futuro.

Para se fazer uma confissão bem feita se requer cinco coisas:
- exame de consciência;
- dor de ter ofendido a Deus;
- propósito de nunca mais pecar;
- acusação dos próprios pecados;
- satisfação ou penitência;

Para bem nos confessarmos devemos, antes de tudo, pedir ao Senhor que nos dê luz para conhecer todos os nossos pecados e força para os detestar.

VII. Exame de consciência

Trata-se de uma diligente investigação dos pecados que se cometeram, desde a última confissão bem feita. É feito trazendo à memória, na presença de Deus, todos os pecados ainda não confessados, cometidos por pensamentos, palavras, obras e omissões contra os Mandamentos de Deus e da Igreja, e contra as obrigações do próprio estado. Devemos examinar-nos também sobre os maus hábitos, sobre as ocasiões de pecado e sobre o número dos pecados mortais.

Para que um pecado seja mortal são necessárias três coisas:

- ***matéria grave***: quando se trata de uma coisa notavelmente contrária à Lei de Deus e da Igreja;
- ***plena advertência***: quando se conhece perfeitamente que se faz um mal grave;

- ***consentimento perfeito da vontade***: quando se quer fazer deliberadamente uma coisa, embora se reconheça que é culpável;

Deve-se empregar no exame de consciência mais ou menos tempo de acordo com a necessidade, isto é, conforme o número e a qualidade dos pecados que sobrecarregam a consciência e conforme o tempo decorrido desde a última confissão bem feita. Facilita-se o exame para a confissão fazendo-se todas as noites o exame de consciência sobre as ações do dia.

VIII. Dor ou arrependimento

Trata-se de um desgosto e de uma detestação sincera da ofensa feita a Deus. Pode ser de duas espécies: perfeita ou de contrição; imperfeita ou de atrição.

contrição:
é o desgosto de ter ofendido a Deus porque Deus é infinitamente bom e digno, por Si mesmo, de ser amado sobre todas as coisas; é chamada perfeita porque se refere exclusivamente à bondade de Deus, e não ao nosso proveito ou prejuízo, e porque nos faz alcançar imediatamente o perdão dos pecados, ficando-nos porém a obrigação de nos confessarmos;

A dor perfeita não nos alcança o perdão dos pecados independentemente da confissão porque sempre inclui a vontade de se confessar. Ela produz o estado de graça porque procede da caridade, a qual não pode encontrar-se na alma juntamente com o pecado mortal.

atrição:
é o desgosto de ter ofendido a Deus como nosso supremo Juiz, isto é, por temor dos castigos que merecemos e nos esperam nesta ou na outra vida, ou pela própria fealdade do pecado;

A dor, para ser boa, deve ter quatro condições: deve ser interna, sobrenatural, suma e universal.

1. ***Interna***:
deve estar no coração e na vontade e não só nas palavras, pois a vontade, que se afastou de Deus com o pecado, deve voltar para Deus, detestando o pecado cometido;

2. ***Sobrenatural***:
deve ser excitada em nós pela graça do Senhor, e a devemos conceber levados por motivos que procedem da Fé (como se arrepender por ter ofendido a Deus infinitamente bom e digno por Si mesmo de ser amado, por ter perdido o Céu e merecido o inferno, ou ainda pela malícia intrínseca do pecado) e não somente por motivos humanos (como se arrepender dos pecados apenas por alguma desonra ou castigo que lhe vem dos homens ou por um motivo puramente temporal); deve ser sobrenatural porque o fim a que se dirige - o perdão de Deus, a aquisição da graça santificante e o direito à glória eterna – é essencialmente sobrenatural;

3. ***Suma***:
devemos considerar e odiar o pecado como o maior de todos os males, já que é ofensa a Deus, sumo Bem; não é necessário que materialmente se chore pela dor dos pecados, bastando que no íntimo do coração se deplore mais o ter ofendido a Deus do que qualquer outra desgraça;

4. ***Universal**:*

deve se estender a todos os pecados mortais cometidos porque quem não se arrepende, ainda que seja de um só pecado mortal, continua sendo inimigo de Deus;

Para termos verdadeira dor dos nossos pecados devemos pedi-la a Deus e excitá-la em nós com a consideração do grande mal que fizemos ao pecar. Devemos considerar:

- o rigor da infinita justiça de Deus e a deformidade do pecado que enfeiou a alma e nos torna merecedores das penas eternas do inferno;
- que perdemos a graça, a amizade e qualidade de filhos de Deus, e a herança do Paraíso;
- que ofendemos o nosso Redentor que morreu por nós, e que os nossos pecados foram a causa da sua morte;
- que desprezamos o nosso Criador, o nosso Deus; que Lhe voltamos as costas, a Ele, nosso Sumo Bem, digno de ser amado sobre todas as coisas e servido fielmente;

Quando vamos nos confessar devemos ter muito empenho em ter verdadeira dor dos nossos pecados, porque esta é a coisa mais importante de todas e, se falta a dor, a confissão não é válida.

Quem se confessar só de pecados veniais, para se confessar validamente, basta que se arrependa de algum deles; mas, para alcançar o perdão de todos, é necessário que se arrependa de todos os que reconhece ter cometido. Para tornar mais segura a confissão só de pecados veniais, é prudente acusar, com verdadeira dor, também algum pecado mais grave da vida passada, ainda que já confessado outras vezes.

Coisa muito útil é ainda fazer com freqüência o ato de contrição, principalmente antes de se deitar.

IX. Propósito

Trata-se de uma vontade determinada de nunca mais cometer o pecado, e de empregar todos os meios necessários para o evitar. Esta resolução deve ter três condições: deve ser absoluta, universal e eficaz.

- ***absoluto**:*

deve ser sem condição alguma de tempo, de lugar ou de pessoa;

- ***universal:***

devemos ter a vontade de evitar todos os pecados mortais, tanto os que já tenhamos cometido no passado como os que poderíamos cometer ainda;

- **e*ficaz**:*

devemos ter uma vontade decidida de perder todas as coisas antes que cometer um novo pecado, de fugir das ocasiões perigosas de pecar, de destruir os maus hábitos, e de satisfazer a todas as obrigações lícitas contraídas em conseqüências dos nossos pecados;

Por mau hábito se entende a disposição adquirida para cair com facilidade naqueles pecados aos quais nos acostumamos. Para corrigi-los devemos vigiar sobre nós mesmos, rezar muito, confessar-nos com freqüência, ter um bom diretor espiritual e seguir suas orientações.

Por ocasiões perigosas de pecar se entendem todas aquelas circunstâncias de tempo, de lugar, de pessoas ou de coisas, que, pela sua própria natureza ou pela nossa fragilidade, nos induzem a cometer o pecado. Somos gravemente obrigados a evitar as ocasiões perigosas que de ordinário nos levam a cometer o pecado mortal, e que se chamam ocasiões próximas de pecado.

Para se fazer o propósito nos ajudam as mesmas considerações que servem para excitar a dor (consideração dos motivos que temos para temer a justiça de Deus e para amar a sua infinita bondade).

X. Acusação dos pecados ao confessor

"Quando alguém confessa, sinceramente, seus pecados ao sacerdote, estando arrependido de os haver cometido, tendo ao mesmo tempo o propósito de não tornar a cometê-los, todos os seus pecados lhe são plenamente perdoados, em virtude do poder das chaves, ainda que a dor de sua contrição, de per si, não seja suficiente para impetrar a remissão dos pecados" (Catecismo Romano).

Depois de feito o exame de consciência, com a dor e o propósito, devemos ir ao confessor para acusar os pecados e receber a absolvição.

Somos obrigados a confessar-nos de todos os pecados mortais. É bom, porém, confessar também os veniais. As qualidades principais que deve ter a acusação dos pecados são cinco:

- ***humilde***:
devemos acusar diante do confessor sem altivez de ânimo ou de palavras, mas com sentimentos de um réu que reconhece a sua culpa e comparece diante do juiz;

- ***íntegra***:
devemos confessar, com as suas circunstâncias e seu número, todos os pecados mortais cometidos desde a última confissão bem feita, e dos quais se tem consciência;

- ***sincera***:
devemos declarar os pecados como eles são, sem os desculpar, sem os diminuir e sem os aumentar;

- ***prudente***:
devemos servir-nos dos termos mais modestos e devemos guardar-nos de descobrir os pecados alheios;

- ***breve***:
não devemos falar de coisas inúteis ao confessor;

Para que a acusação seja *íntegra* devemos acusar as circunstâncias que mudam a espécie do pecado. As circunstâncias que mudam a espécie de pecado são:

- aquelas pelas quais uma ação pecaminosa de venial se torna mortal;
- aquelas pelas quais uma ação pecaminosa contém a malícia de dois ou mais pecados mortais;

Quem, para se desculpar, dissesse uma mentira do qual resultasse dano grave para o próximo, deveria manifestar esta circunstância, que muda a mentira, de oficiosa em gravemente nociva. Quem tivesse roubado uma coisa sagrada, deveria acusar esta circunstância, que acrescenta ao furto a malícia do sacrilégio.

Quem não tiver a certeza de ter cometido um pecado, não é obrigado a confessá-lo. Se, porém o quiser acusar, deverá acrescentar que não tem a certeza de o ter cometido.

Quem não se lembra exatamente do número dos seus pecados, deve acusar o número aproximado.

Quem deixou de confessar por esquecimento um pecado mortal ou uma circunstância necessária, fez uma boa confissão, contanto que tenha empregado a devida diligência no exame de consciência. Se um pecado

mortal esquecido na confissão volta depois à lembrança somos obrigados a acusá-lo na primeira vez que de novo nos confessarmos.

Quem, por vergonha ou por qualquer outro motivo culpável, cala voluntariamente algum pecado mortal na confissão, profana o Sacramento e por isso torna-se réu de gravíssimo sacrilégio.

Quem ocultou culpavelmente algum pecado mortal na confissão, deve expor ao confessor o pecado ocultado, dizer em quantas confissões o ocultou e repetir todas as confissões desde a última bem feita.

Quem se vir tentado a calar um pecado grave na confissão deve considerar:

- que não teve vergonha de pecar na presença de Deus, que vê tudo;
- que é melhor manifestar os próprios pecados ao confessor em segredo do que viver inquieto no pecado, ter uma morte infeliz e ser por isso envergonhado no dia do Juízo universal, em face do mundo inteiro;
- que o confessor é obrigado ao sigilo sacramental, sob pecado gravíssimo, e com a ameaça de severíssimas penas temporais e eternas;

A Igreja manda que os fiéis devem confessar seus pecados ao menos uma vez cada ano.

XI. Modo de se confessar

Posição do penitente*: "Quem está, pois, arrependido de seus pecados, prostra-se humildemente aos pés do sacerdote, para que esse ato exterior de humildade lhe faça reconhecer como é necessário arrancar da alma todas as raízes de orgulho, donde nasceram e vingaram todos os pecados que agora lamenta"* (Catecismo Romano).

Posição do sacerdote*: "No sacerdote, que se conserva sentado, como seu legítimo juiz, venera ele a pessoa e o poder de Cristo Nosso Senhor. Pois na administração da Penitência, como nos demais Sacramentos, o sacerdote exerce o ministério de Cristo"* (Catecismo Romano).

1. colocar-se de joelhos aos pés do confessor e dizer: "abençoai-me, Padre, porque pequei";
2. enquanto o confessor dá a bênção deve-se inclinar humildemente para recebê-la, fazendo o sinal da Cruz;
3. depois de feito o sinal da cruz, deve-se dizer: "confessei-me em tal tempo; por graça de Deus recebi a absolvição, cumpri a penitência, e fui à Comunhão"; em seguida faz-se a acusação dos pecados;
4. terminada a acusação dos pecados deve-se dizer: "acuso-me ainda de todos os pecados da vida passada, especialmente contra tal ou tal virtude";
5. depois desta acusação deve-se dizer: "de todos estes pecados e de todos aqueles de que não me lembro, peço perdão a Deus de todo o meu coração; e a vós, Padre, peço a penitência e a absolvição";
6. concluída a acusação dos pecados, deve-se ouvir com respeito o que disser o confessor, aceitar a penitência com sincera vontade de cumpri-la e enquanto ele dá a absolvição, renovar o ato de contrição;
7. depois de receber a absolvição, é preciso agradecer a Nosso Senhor, cumprir quanto antes a penitência e pôr em pratica os avisos do confessor;

XII. Absolvição

Os confessores devem dar a absolvição somente àqueles que julgam bem dispostos a recebê-la. Ele não só podem mas devem diferir ou negar a absolvição em certos casos, para não profanar o Sacramento.

Os penitentes que se devem considerar mal dispostos são principalmente:

- aqueles que não sabem os mistérios principais da fé, ou não se importam de aprender a doutrina cristã;
- aqueles que são gravemente negligentes em fazer o exame de consciência ou não dão sinais de dor e arrependimento;
- aqueles que não perdoam de coração aos seus inimigos;
- aqueles que não querem empregar os meios para se corrigir dos seus maus hábitos;
- aqueles que não querem fugir das ocasiões próximas de pecado;

"Assim como uma moléstia é tida como incurável, se a pessoa atacada sente horror ao remédio, que lhe pode restituir a saúde: assim há também certa espécie de pecados, para os quais não se dá nenhum perdão, porque levam a repelir o remédio próprio da salvação, que é a graça de Deus" (Catecismo Romano).

XIII. Satisfação ou penitência

"Todo pecado acarreta consigo duas conseqüências: culpa e castigo. Ainda que, pela extinção da culpa, seja também perdoado o suplício da morte eterna no inferno, todavia, como declarou o Concílio de Trento, Nosso Senhor nem sempre perdoa os remanescentes dos pecados e a pena temporal que lhes é devida"(Catecismo Romano).

Natã assegurou a Davi: *"O Senhor também te perdoou o pecado, e não morrerás"* (II Sm XII, 13). Mesmo assim, Davi submeteu-se, voluntariamente, às mais duras penitências, e implorava dia e noite a misericórdia divina; *"Lavai-me sempre mais de minha iniqüidade, e purificai-me do meu pecado; porquanto reconheço a minha iniqüidade, e meu pecado está continuamente diante dos meus olhos"* (Sl L, 4-5). *"Por estas palavras, ele pedia ao Senhor que lhe perdoasse não só a culpa, mas também o castigo merecido pela culpa, que, depois de o purificar dos resquícios do pecado, lhe restituísse a antiga formosura e integridade da alma. Não obstante o fervor de suas preces, foi punido por Nosso Senhor com a morte do filho que tivera do adultério, com a revolta e a morte de Absalão, a quem amava com particular carinho; com outros castigos e flagelos, que já antes lhe haviam sido cominados"* (Catecismo Romano).

A Satisfação são os atos do penitente, com os quais ele dá uma certa reparação à justiça divina pelos pecados cometidos pondo em prática aquelas obras que o confessor lhe impõe. O penitente é obrigado a aceitar a penitência que o confessor lhe impõe, se a pode cumprir; e se não a pode, deve dizê-lo humildemente ao mesmo confessor, pedindo-lhe outra.

Se o confessor não marcou tempo, a penitência deve cumprir-se o quanto antes, e deve fazer-se a diligência por cumpri-la em estado de graça. Ela deve ser cumprida na sua integridade e com devoção.

A penitência é imposta porque de ordinário depois da absolvição sacramental que perdoa a culpa e a pena eterna resta uma pena temporal a pagar neste mundo ou no Purgatório.

Nosso Senhor quis perdoar no Sacramento do Batismo toda a pena devida aos pecados e não faz assim no Sacramento da Penitência, porque os pecados depois do Batismo são muito mais graves, visto serem cometidos com maior conhecimento e ingratidão aos benefícios de Deus, e também para que a obrigação de satisfazer por eles sirva de freio para não se recair no pecado.

"Em sua razão de ser, a justiça divina parece exigir que Deus tenha uma maneira para reabilitar aqueles que, antes do Batismo, pecaram por ignorância; e outra diferente, para aqueles que não temeram profanar, advertidamente, o templo de Deus e contristar o Espírito Santo, uma vez que haviam sido libertados da escravidão do pecado e do demônio, e que haviam recebido o dom do Espírito Santo. Corresponde também

à bondade divina que os pecados não nos sejam assim perdoados, sem nenhuma satisfação, para evitar que, na primeira ocasião, tenhamos os pecados por muito leves, e, com atrevida afronta ao Espírito Santo, caiamos em outros mais graves, cumulando ira sobre nós para o dia da ira. Sem dúvida alguma, estas penas satisfatórias são de grande eficácia para apartar do pecado; reprimem à semelhança de freios, e tornam os penitentes mais precavidos e vigilantes para o futuro " (Concílio de Trento).

Somente com nossas forças não podemos dar satisfação a Deus, mas nós o podemos unindo-nos a Jesus Cristo, que, com os merecimentos da sua Paixão e morte, dá valor às nossas ações. De ordinário, a penitência que dá o confessor não é bastante para pagar a pena devida pelos pecados. Por isso deve-se fazer a diligência para suprir com outras penitências voluntárias.

Os atingidos pelos nossos pecados se reduzem a três: Deus, o próximo e nós mesmos. As obras de penitência reduzem-se a três espécies: oração, jejum e esmola. Pela oração aplacamos a Deus; pela esmola, damos satisfação ao próximo; pelo jejum, infligimos castigo a nós mesmos.

- oração: toda espécie de exercícios de piedade;
- jejum: toda espécie de mortificação;
- esmola: toda e qualquer obra de misericórdia espiritual e corporal;

A penitência que nos dá o confessor é mais meritória que a que fazemos por nossa escolha, porque, sendo parte do Sacramento, recebe maior virtude dos merecimentos da Paixão de Cristo.

Aqueles que morrem depois de ter recebido a absolvição sem terem satisfeito plenamente à justiça de Deus vão para o Purgatório, para ali satisfazerem à justiça de Deus e se purificarem inteiramente. As almas do Purgatório podem ser aliviadas com orações, com esmolas, com todas as demais boas obras e com as indulgências, mas sobretudo com o Santo Sacrifício da Missa.

Depois da confissão, além de cumprir a penitência, se danificou injustamente o próximo nos bens ou na honra, ou se lhe deu escândalo, o penitente deve, o mais breve e na medida em que for possível, restituir-lhe os bens, reparar-lhe a honra e remediar o escândalo. Reparamos o escândalo fazendo cessar a ocasião dele e edificando com as palavras e com o bom exemplo aqueles que tenhamos escandalizado. Satisfazemos o próximo quando o tivermos ofendido pedindo-lhe perdão ou dando-lhe alguma outra reparação conveniente.

XIV. Frutos da boa confissão

- perdoa-nos os pecados cometidos e dá-nos a graça de Deus;
- restitui-nos a paz e o sossego de consciência;
- reabre-nos as portas do Céu, e comuta a pena eterna em pena temporal;
- preserva-nos das recaídas, e torna-nos capazes de ganhar indulgências;

XV. Indulgências

Trata-se da remissão da pena temporal devida pelos pecados já perdoados quanto à culpa, remissão que a Igreja concede fora do Sacramento da Penitência. Tal poder a Igreja recebeu de Jesus Cristo. A Igreja perdoa a pena temporal aplicando-nos as satisfações superabundantes de Jesus Cristo, da Santíssima Virgem Maria e dos Santos, as quais formam o que se chama de tesouro da Igreja.

O poder de conceder indulgências pertence ao Papa em toda a Igreja, e ao Bispo, na sua diocese, na medida em que lhe é concedido pelo Papa.

Há duas espécies de indulgências:

- plenária: perdoa toda a pena temporal devida pelos nossos pecados; se alguém morresse depois de ter recebido esta indulgência, iria logo para o Céu, inteiramente isento das penas do Purgatório;
- parcial: perdoa só uma parte da pena temporal, devida pelos nossos pecados;

A intenção da Igreja ao conceder as indulgências é auxiliar a nossa incapacidade de expiar neste mundo toda a pena temporal, fazendo-nos conseguir por meio de obras de piedade e de caridade cristã aquilo que nos primeiros séculos Ela obtinha com o rigor dos cânones penitenciais.

Para se ganhar as indulgências se requerem as seguintes condições:

- estado de graça, pelo menos ao cumprir a última obra, e o desapego mesmo das culpas veniais cuja a pena se quer apagar;
- o cumprimento das obras que a Igreja prescreve para se ganhar a indulgência;
- a intenção de ganhá-las;

As indulgências podem ser aplicadas também às almas do Purgatório quando quem as concede declara que se lhes podem aplicar.

LEITURA ESPIRITUAL

1. Onde quer que estejas, e para qualquer lado que te voltes, miserável serás, se não te convertes a Deus. Em tudo pondera o fim, e de que modo te apresentarás ante o rigoroso Juiz, a quem nada é oculto, que não se deixa aplacar com dádivas, nem admite desculpas, mas julgará segundo a justiça.
2. Insensato e mísero pecador, que responderás a Deus que conhece os teus crimes, tu que tremes diante do vulto de um homem irado? Por que não te acautelas para o dia do juízo quando ninguém poderá ser escusado ou defendido por nenhum outro?
3. Agora o teu trabalho é frutuoso, as tuas lágrimas são bem acolhidas, os teus gemidos são ouvidos, a tua dor é expiatória e meritória.
4.
5. Aqui tem grande e salutar purgatório o homem paciente que, recebendo injúrias, mas se dói da maldade de quem lhe ofende, do que da própria ofensa; que de boa vontade ora pelos seus inimigos, perdoando no íntimo do coração os agravos; que não tarda em pedir a outros perdão; que mais facilmente se deixa levar á misericórdia do que à ira; que faz violência a si mesmo, esforçando-se por submeter a carne ao espírito.
6. Melhor é purgar agora os pecados e extirpar os vícios, que deixá-los para serem extirpados na outra vida. Por certo nós mesmos nos enganamos pelo amos desordenado que temos à carne.
7.
8. Que outra coisa devorará aquele fogo, senão os teus pecados? Quanto mais te poupas agora e segues os apetites da carne, tanto mais severamente serás depois atormentado, fazendo maior reserva de combustível para te queimar. No que mais tiveres pecado, nisso mais severamente serás castigado.
9. Ali os preguiçosos serão incitados por aguilhões ardentes, e os gulosos serão atormentados com sede e extrema fome.
10. Ali os impudicos e voluptuosos serão imersos em abrasado pez e fétido enxofre, e os invejosos uivarão como cães furiosos.
11.

12. Não haverá nenhum vício que não tenha ali seu particular tormento. Os soberbos serão acabrunhados de toda a sorte de confusão e os avarentos reduzidos á misérrima penúria.
13. Uma hora de suplício ali será mais insuportável que cem anos da mais rigorosa penitência aqui. Ali não há sossego nem consolação alguma para os condenados, enquanto aqui, às vezes, cessam os trabalhos e somos aliviados por amigos.
14. Tem agora cuidado e dor dos teus pecados, para que, no dia do juízo, estejas seguro com os bem-aventurados. Porque então estarão os justos com grande confiança diante dos que os angustiaram e perseguiram. Então se levantará para julgar aquele que agora se sujeita humildemente ao juízo dos homens. Então terá muita confiança o pobre e humilde; não assim o soberbo que de todos os lados estremecerá de pavor.
15.
16. Então se verá como fora sábio neste mundo, quem aprendera a ser menosprezado e tido por louco, por amor de Jesus Cristo. Então dará prazer toda tribulação, sofrida com paciência, e a iniqüidade será reduzida ao silêncio.
17. Os que foram dados à piedade, se encherão de alegria, e os irreligiosos, de tristeza. A carne então mais se regozijará de ter sido mortificada, do que se fora sempre nutrida em delícias.
18. Então resplandecerá a roupa vil e a vestimenta preciosa obumbrar-se-á. Então será mais exaltada a simples obediência do que toda a astúcia do século.
19.
20. Então se alegrará mais a pura e boa consciência do que a filosofia dos sábios. Então se estimará mais o desprezo das riquezas, do que todos os tesouros dos ricos da terra. Então te consolarás mais de haver orado com devoção, do que haver comido com regalo. Então te aproveitarão mais as boas obras, do que as muitas e lindas palavras. Mais agradará então a vida austera e a rigorosa penitência, do que todas as delícias terrenas. Aprende agora a sofrer um pouco, para que possas livrar-te de coisas mais penosas. Experimenta, primeiramente aqui, o que poderás no outro mundo. Se agora tão pouco querer padecer, como poderás suportar tormentos eternos? Se agora o menor incômodo te torna tão impaciente, que fará então o inferno? Sem dúvida, não podes Ter duas venturas: deleitar-te aqui no mundo, e depois reinar com Jesus no céu.
21.
22. Se até hoje sempre tivesses vivido em honras e deleites, que te aproveitaria, se agora mesmo tivesses de morrer? Vaidade tudo, pois, o que não for amar e servir somente a Deus.
23. De certo os que amam de coração a Deus não temem a morte, nem o suplício, nem o juízo, nem o inferno, porque o perfeito amor tem segura entrada com Deus. Mas quem se deleita ainda em pecar, não admira que tema a morte e o juízo.
24. Todavia, se não te desvias do mal pelo amor, convém ao menos que o faças pelo temor do inferno. Porém, aquele que despreza o temor de Deus, não poderá perseverar no bem, antes cairá muito depressa nos laços do demônio.
25.
26. Que pode dar-te o mundo sem Jesus? Estar sem Jesus é terrível inferno; estar com Jesus é doce Paraíso. Estando Jesus contigo, nenhum inimigo te poderá ofender. Quem acha a Jesus, acha um grande tesouro, ou antes um bem superior a outro qualquer. Quem o perde, priva-se de muito mais do que de um mundo inteiro. Viver sem Jesus é reduzir-se à extrema pobreza: estar bem omo Jesus é tornar-se sumamente rico. Preferível é, pois, ter todo o mundo por inimigo que ofender a Jesus.
27.
28. Confessarei, pois, contra mim mesmo a minha iniquidade, confessar-Vos-ei, Senhor, a minha fraqueza. Vede, Senhor, a minha fragilidade e abatimento que melhor conheceis que eu mesmo. Compadecei-Vos de mim e tirai-me dessa lama, para que não fique atolado e submerso.

29.
30. Ó fortíssimo Deus de Israel, zelador das almas fiéis, dignai-Vos olhar para os trabalhos e dores do vosso servo e assisti-lo em tudo. Robustecei-me de força celestial, para que não me vença e domine esta carne miserável, ainda rebelde ao espírito e contra a qual convém combater, enquanto vivemos neste desgraçado mundo.

(Imitação de Cristo I, 22, 24; II, 8; III, 20)

OS SETE SALMOS PENITENCIAIS

Salmo VI

Senhor, em vossa cólera não me repreendais, em vosso furor não me castigueis.
Tende piedade de mim, Senhor, porque desfaleço; sarai-me, pois sinto abalados os meus ossos.
Minha alma está muito perturbada; vós, porém, Senhor, até quando?...
Voltai, Senhor, livrai minha alma; salvai-me, pela vossa bondade.
Porque no seio da morte não há quem de vós se lembre; quem vos glorificará na habitação dos mortos?
Eu me esgoto gemendo; todas as noites banho de pranto minha cama, com lágrimas inundo o meu leito.
De amargura meus olhos se turvam, esmorecem por causa dos que me oprimem.
Apartai-vos de mim, vós todos que praticais o mal, porque o Senhor atendeu às minhas lágrimas.
O Senhor escutou a minha oração, o Senhor acolheu a minha súplica.
Que todos os meus inimigos sejam envergonhados e aterrados; recuem imediatamente, cobertos de confusão!
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo XXXI

Feliz aquele cuja iniqüidade foi perdoada, cujo pecado foi absolvido.
Feliz o homem a quem o Senhor não argúi de falta, e em cujo coração não há dolo.
Enquanto me conservei calado, mirraram-se-me os ossos, entre contínuos gemidos.
Pois, dia e noite, vossa mão pesava sobre mim; esgotavam-se-me as forças como nos ardores do verão.
Então eu vos confessei o meu pecado, e não mais dissimulei a minha culpa. Disse: Sim, vou confessar ao Senhor a minha iniqüidade. E vós perdoastes a pena do meu pecado.
Assim também todo fiel recorrerá a vós, no momento da necessidade. Quando transbordarem muitas águas, elas não chegarão até ele.
Vós sois meu asilo, das angústias me preservareis e me envolvereis na alegria de minha salvação.
Vou te ensinar, dizeis, vou te mostrar o caminho que deves seguir; vou te instruir, fitando em ti os meus olhos:
não queiras ser sem inteligência como o cavalo, como o muar, que só ao freio e à rédea submetem seus ímpetos; de outro modo não se chegam a ti.
São muitos os sofrimentos do ímpio. Mas quem espera no Senhor, sua misericórdia o envolve.
Ó justos, alegrai-vos e regozijai-vos no Senhor. Exultai todos vós, retos de coração.
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo XXXVII

Senhor, em vossa cólera não me repreendais, em vosso furor não me castigueis,
porque as vossas flechas me atingiram, e desceu sobre mim a vossa mão.
Vossa cólera nada poupou em minha carne, por causa de meu pecado nada há de intacto nos meus ossos.
Porque minhas culpas se elevaram acima de minha cabeça, como pesado fardo me oprimem em demasia.
São fétidas e purulentas as chagas que a minha loucura me causou.
Estou abatido, extremamente recurvado, todo o dia ando cheio de tristeza.
Inteiramente inflamados os meus rins; não há parte sã em minha carne.
Ao extremo enfraquecido e alquebrado, agitado o coração, lanço gritos lancinantes.
Senhor, diante de vós estão todos os meus desejos, e meu gemido não vos é oculto.
Palpita-me o coração, abandonam-me as forças, e me falta a própria luz dos olhos.
Amigos e companheiros fogem de minha chaga, e meus parentes permanecem longe.
Os que odeiam a minha vida, armam-me ciladas; os que me procuram perder, ameaçam-me de morte; não cessam de planejar traições.
Eu, porém, sou como um surdo: não ouço; sou como um mudo que não abre os lábios.
Fiz-me como um homem que não ouve, e que não tem na boca réplicas a dar.
Porque é em vós, Senhor, que eu espero; vós me atendereis, Senhor, ó meu Deus.
Eis meu desejo: Não se alegrem com minha perda; não se ensoberbeçam contra mim, quando meu pé resvala;
pois estou prestes a cair, e minha dor é permanente.
Sim, minha culpa eu a confesso, meu pecado me atormenta.
Entretanto, são vigorosos e fortes os meus inimigos, e muitos os que me odeiam sem razão.
Retribuem-me o mal pelo bem, hostilizam-me porque quero fazer o bem.
Não me abandoneis, Senhor. Ó meu Deus, não fiqueis longe de mim.
Depressa, vinde em meu auxílio, Senhor, minha salvação!
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo L

Tende piedade de mim, Senhor, segundo a vossa bondade. E conforme a imensidade de vossa misericórdia, apagai a minha iniqüidade.
Lavai-me totalmente de minha falta, e purificai-me de meu pecado.
Eu reconheço a minha iniqüidade, diante de mim está sempre o meu pecado.
Só contra vós pequei, o que é mau fiz diante de vós. Vossa sentença assim se manifesta justa, e reto o vosso julgamento.
Eis que nasci na culpa, minha mãe concebeu-me no pecado.
Não obstante, amais a sinceridade de coração. Infundi-me, pois, a sabedoria no mais íntimo de mim.
Aspergi-me com um ramo de hissope e ficarei puro. Lavai-me e me tornarei mais branco do que a neve.
Fazei-me ouvir uma palavra de gozo e de alegria, para que exultem os ossos que triturastes.
Dos meus pecados desviai os olhos, e minhas culpas todas apagai.
Ó meu Deus, criai em mim um coração puro, e renovai-me o espírito de firmeza.
De vossa face não me rejeiteis, e nem me priveis de vosso santo Espírito.
Restituí-me a alegria da salvação, e sustentai-me com uma vontade generosa.
Então aos maus ensinarei vossos caminhos, e voltarão a vós os pecadores.
Deus, ó Deus, meu salvador, livrai-me da pena desse sangue derramado, e a vossa misericórdia a minha língua exaltará.
Senhor, abri meus lábios, a fim de que minha boca anuncie vossos louvores.
Vós não vos aplacais com sacrifícios rituais; e se eu vos ofertasse um sacrifício, não o aceitaríeis.

Meu sacrifício, ó Senhor, é um espírito contrito, um coração arrependido e humilhado, ó Deus, que não haveis de desprezar.
Senhor, pela vossa bondade, tratai Sião com benevolência, reconstruí os muros de Jerusalém.
Então aceitareis os sacrifícios prescritos, as oferendas e os holocaustos; e sobre vosso altar vítimas vos serão oferecidas.
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo CI

Prece de um aflito que desabafa sua angústia diante do Senhor.
Senhor, ouvi a minha oração, e chegue até vós o meu clamor.
Não oculteis de mim a vossa face no dia de minha angústia. Inclinai para mim o vosso ouvido. Quando vos invocar, acudi-me prontamente,
porque meus dias se dissipam como a fumaça, e como um tição consomem-se os meus ossos.
Queimando como erva, meu coração murcha, até me esqueço de comer meu pão.
A violência de meus gemidos faz com que se me peguem à pele os ossos.
Assemelho-me ao pelicano do deserto, sou como a coruja nas ruínas.
Perdi o sono e gemo, como pássaro solitário no telhado.
Insultam-me continuamente os inimigos, em seu furor me atiram imprecações.
Como cinza do mesmo modo que pão, lágrimas se misturam à minha bebida,
devido à vossa cólera indignada, pois me tomastes para me lançar ao longe.
Os meus dias se esvaecem como a sombra da noite e me vou murchando como a relva.
Vós, porém, Senhor, sois eterno, e vosso nome subsiste em todas as gerações.
Levantai-vos, pois, e sede propício a Sião; é tempo de compadecer-vos dela, chegou a hora...
porque vossos servos têm amor aos seus escombros e se condoem de suas ruínas.
E as nações pagãs reverenciarão o vosso nome, Senhor, e os reis da terra prestarão homenagens à vossa glória.
Quando o Senhor tiver reconstruído Sião, e aparecido em sua glória,
quando ele aceitar a oração dos desvalidos e não mais rejeitar as suas súplicas,
escrevam-se estes fatos para a geração futura, e louve o Senhor o povo que há de vir,
porque o Senhor olhou do alto de seu santuário, do céu ele contemplou a terra;
para escutar os gemidos dos cativos, para livrar da morte os condenados;
para que seja aclamado em Sião o nome do Senhor, e em Jerusalém o seu louvor,
no dia em que se hão de reunir os povos, e os reinos para servir o Senhor.
Deus esgotou-me as forças no meio do caminho, abreviou-me os dias.
Meu Deus, peço, não me leveis no meio da minha vida, vós cujos anos são eternos.
No começo criastes a terra, e o céu é obra de vossas mãos.
Um e outro passarão, enquanto vós ficareis. Tudo se acaba pelo uso como um traje. Como uma veste, vós os substituís e eles hão de sumir.
Mas vós permaneceis o mesmo e vossos anos não têm fim.
Os filhos de vossos servos habitarão seguros, e sua posteridade se perpetuará diante de vós.
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo CXXIX

Do fundo do abismo, clamo a vós, Senhor;
Senhor, ouvi minha oração. Que vossos ouvidos estejam atentos à voz de minha súplica.
Se tiverdes em conta nossos pecados, Senhor, Senhor, quem poderá subsistir diante de vós?

Mas em vós se encontra o perdão dos pecados, para que, reverentes, vos sirvamos.
Ponho a minha esperança no Senhor. Minha alma tem confiança em sua palavra.
Minha alma espera pelo Senhor, mais ansiosa do que os vigias pela manhã.
Mais do que os vigias que aguardam a manhã, espere Israel pelo Senhor, porque junto ao Senhor se acha a misericórdia; encontra-se nele copiosa redenção.
E ele mesmo há de remir Israel de todas as suas iniqüidades.
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salmo CXLII

Senhor, ouvi a minha oração; pela vossa fidelidade, escutai a minha súplica, atendei-me em nome de vossa justiça.
Não entreis em juízo com o vosso servo, porque ninguém que viva é justo diante de vós.
O inimigo trama contra a minha vida, ele me prostrou por terra; relegou-me para as trevas com os mortos.
Desfalece-me o espírito dentro de mim, gela-me no peito o coração.
Lembro-me dos dias de outrora, penso em tudo aquilo que fizestes, reflito nas obras de vossas mãos.
Estendo para vós os braços; minha alma, como terra árida, tem sede de vós.
Apressai-vos em me atender, Senhor, pois estou a ponto de desfalecer. Não me oculteis a vossa face, para que não me torne como os que descem à sepultura.
Fazei-me sentir, logo, vossa bondade, porque ponho em vós a minha confiança. Mostrai-me o caminho que devo seguir, porque é para vós que se eleva a minha alma.
Livrai-me, Senhor, de meus inimigos, porque é em vós que ponho a minha esperança.
Ensinai-me a fazer vossa vontade, pois sois o meu Deus. Que vosso Espírito de bondade me conduza pelo caminho reto.
Por amor de vosso nome, Senhor, conservai-me a vida; em nome de vossa clemência, livrai minha alma de suas angústias.
Pela vossa bondade, destruí meus inimigos e exterminai todos os que me oprimem, pois sou vosso servo.
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

ORAÇÕES PARA ANTES DA CONFISSÃO

A Deus Pai

Meu Deus e meu Pai, eis-me aqui de joelhos na vossa divina presença. Com os Santos e Anjos eu Vos adoro e agradeço por vosso infinito amor, pois Vós me amastes desde toda a eternidade. Mas eu tenho sido ingrato, pecando contra o céu e diante de vós. Meus pecados falam contra mim, deixando-me sem paz e sem consolação. Ó Pai de misericórdia, tende piedade de mim, já que me chamastes por vossa divina graça. Volto a Vós, meu Pai, não me desprezeis; restitui-me o vosso amor e o amparo precioso da vossa divina graça. Senhor Deus, misericórdia!

A Deus Filho

Ó Jesus, meu Divino Salvador, humildemente Vos adoro. Vós me remistes pelo vosso precioso Sangue, mas eu Vos tenho ofendido. Dulcíssimo Jesus, não sejais para mim Juiz, mas Salvador! Venho confessar-me ao vosso ministro, como ordenastes. Dai-me a graça de acusar, humilde e sinceramente, os meus pecados, para que ele conheça e cure, em vosso nome, as feridas da minha alma. Meu Jesus, misericórdia! Perdoai-me pelos méritos do vosso sagrado Sangue que derramastes por mim.

A Deus Espírito Santo

Espírito Santo, com todos os Anjos Vos adoro. Dignai-vos lançar em meu coração um raio de vossa luz celeste. Vinde ajudar-me nesta hora com o auxílio da vossa divina graça. Esclarecei o meu entendimento, para que eu bem conheça os meus pecados. Tocai o meu coração, a fim de eu detestar as minhas culpas. Purificai os meus lábios, para que possa confessá-las todas e merecer o perdão. Vinde, Espírito Santo, santificai a minha alma, vinde e transformai o meu coração para o bem.

À Santíssima Trindade

Ó Santíssima Trindade, um só Deus em três Pessoas! Adorado, bendito e santificado seja o vosso Nome! Tende piedade de mim, pecador, porque me criastes para Vós. Livrai-me de todos os meus pecados, e dai-me o vosso amor.

A Maria Santíssima

Ó Maria Santíssima, augusta Mãe de Deus e minha Mãe querida, já que tão bondosa vos mostrais com os pobres pecadores que deveras desejam converter-se, favorecei-me neste momento. Vós sois, depois de Jesus, a minha mais firme esperança. Ó Maria, refúgio dos pecadores, Mãe da divina graça, rogai por mim. Doce coração de Maria, sede minha salvação. Amen.

Aos Santos e Anjos

São José, meu Santo Anjo da Guarda, Santos e Anjos, rogai por mim, para que eu faça uma boa confissão e alcance a graça de emendar seriamente a minha vida. Amen.

ATO DE CONTRIÇÃO E BOM PROPÓSITO

Ato de Contrição

Senhor meu Jesus Cristo, Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu, por serdes Vós quem sois, sumamente bom e dignode ser amado sobre todas as coisas, e porque vos amo e estimo, pesa-me, Senhor, de todo o meu coração de vos Ter ofendido; pesa-me também de ter perdido o céu e merecido o inferno; e proponho firmemente, ajudado com os auxílios de vossa divina graça, emendar-me e nunca mais vos tornar a ofender. Espero alcançar o perdão de minhas culpas pela vossa infinita misericórdia. Amen.

A Deus Pai

Meu Deus e Pai, reconheço o triste estado de minha alma. Que grande mal tenho feito em vossa divina presença? Pequei, Senhor, pequei muitas vezes; já não tenho paz, porque os meus pecados falam contra mim. Meu Pai celestial, quanto fui ingrato! Já não sou digno de ser chamado vosso filho. Vós sabeis tudo, penetrais o fundo do meu culpado coração. Sois santo, tendes ódio infinito aos pecados. Oh! Quanto me tornei abominável aos vossos olhos por minha culpa, minha culpa, minha tão grande culpa!
Onde estaria eu agora se tivesse morrido em pecado? No fogo do purgatório, ou talvez nas chamas terríveis do inferno. Que grande mal deve ser o pecado mortal, que castigado é no fogo eterno pela vossa divina justiça! Senhor Deus, misericórdia! Pesa-me profundamente de Vos haver ofendido. Tende piedade de mim!
Vós sois meu Pai cheio de bondade e amor. Desde toda a eternidade me amastes, destes-me a vida, a graça do santo Batismo, as vestes preciosas da inocência; até agora me tendes cumulado de graças e benefícios, quereis dar-me ainda o que há de mais santo e precioso no céu e na terra: o Corpo e Sangue de vosso Filho Unigênito, Jesus Cristo, na Comunhão. Ó meu Pai, quão imenso é vosso amor para comigo! Mas eu Vos tenho ofendido gravemente. Pesa-me no íntimo de minha alma de ter sido tão ingrato. Perdoai-me, meu Deus, pelo amor de Jesus Cristo e pelo amor de Maria, sua Mãe Santíssima.

A Jesus Cristo

Meu bom Jesus, eis-me aos vossos pés. Como tem sido grande a minha maldade e ingratidão! Considero com muita dor de minha alma as vossas chagas tão profundas, vendo correr o vosso sagrado Sangue. Ó Jesus, vejo-Vos nos mais doloroso desamparo morrendo na Cruz, depois de uma tormentosa agonia de três horas. Ah! Foi por mim, foi por meus pecados que o próprio Filho de Deus sofreu a morte cruel e dolorosa. Meu Jesus, pesa-me de Vos ter ofendido, tende piedade de mim! Meu divino Salvador, Vós que amastes com infinito amor, por mim derramastes todo o Sangue de vosso Coração; mas eu Vos desprezei, Vos ofendi gravemente, e não uma vez senão muitas vezes. Meu Jesus, peço-Vos humildemente perdão das minhas culpas pelo vosso precioso Sangue, pela vossa sagrada Paixão e morte e pelas lágrimas e dores de vossa Mãe Maria Santíssima. De hoje em diante não quero mais pecar, antes morrer, meu Jesus, do que ainda ofender-Vos. Aborreço e detesto de todo o coração e de toda a alma todo e qualquer pecado. Abomino este mal infinito, que separa os homens de Vós, Senhor, por toda a eternidade, arrastando-os cruelmente ao inferno.
Ó Jesus, abençoai este meu bom propósito; daí-me a vossa graça e as forças necessárias para me emendar verdadeiramente e para vencer as tentações.
Doce Coração de meu Jesus, fazei que eu Vos ame cada vez mais.

Ao Espírito Santo

Espírito Santo, pesa-me de ter recusado a vossa graça e o vosso amor. Vou confessar as minhas culpas com toda a dor de minha alma. Vinde, meu Deus, ajudar-me; dai-me ânimo e confiança, para que eu confesse sinceramente todos os meus pecados. Daí também vossa luz e graça ao sacerdote, vosso ministro, a fim de que ele, em nome de Jesus, perdoe as minhas culpas e cure as feridas de minha alma.

A Maria Santíssima e aos Santos e Anjos

Ó Maria, minha Mãe, rogai por mim nesta hora bendita; mostrai agora que sois minha Mãe. Doce Coração de Maria, sede minha salvação pela vossa poderosa intercessão. Santos e Anjos, rogai por mim.

ORAÇÕES PARA DEPOIS DA CONFISSÃO

Ação de Graças

Como Vos manifestarei minha gratidão, meu Deus e meu Pai, pela bondade, pelo amor, pela misericórdia que agora tivestes comigo! Destes-me, pelos merecimentos de Jesus Cristo, a absolvição dos meus pecados pela boca do vosso ministro. É verdade, meu Deus, Vós não quereis a morte do pecador, mas que ele se converta e viva.
Ó minha alma, alegra-te no Senhor, glorifica ao teu Deus, dá graças sem cessar ao teu Salvador!

Cântico de Ação de Graças (Salmo CII)

Louva, minha alma, ao Senhor, e todas as minhas faculdades engrandeçam seu santo nome.
Bendize, minha alma, ao Senhor, e não te esqueças de nenhum de seus benefícios.
Pois Ele é que perdoou todas as tuas iniqüidades e que te curou de todas as tuas enfermidades.
Ele é que resgatou tua vida da perdição, e que te coroou com benignidade em sua misericórdia.
Ele é que satisfez teus desejos, enchendo-te de novo de seus bens, renovando a tua juventude.
O Senhor é misericordioso e faz justiça a todos os que padecem injúria.
O Senhor é cheio de misericórdia e ternura, longânime e muito compassivo.
Não fica para sempre irado, sem usa sempre de ameaças.
Não me tratou como mereciam os meus pecados, nem me castigou segundo a grandeza de minhas iniqüidades.
Porque, quanto estão altos os céus sobre a terra, tanto prevalece sua misericórdia sobre os que o temem.
Como um pai se compadece ternamente de seus filhos, assim o Senhor se compadece dos que o temem.
Os dias do homem passam como a erva; como a flor do campo, assim desfloresce, mas a misericórdia do Senhor dura de eternidade em eternidade sobre os que o temem; como também sua justiça, sobre os que guardam os seus mandamentos.
O Senhor firmou o seu trono nos céus e o seu reino se estende sobre todas as criaturas.
Louvai ao Senhor vós todos que sois seus Anjos, vós, Espírito poderosos que executais as suas ordens e obedeceis ao aceno de sua palavra.
Louvai ao Senhor vós todos que compondes os seus exércitos; que sois seus ministros, que cumpris suas vontades.
Louvai ao Senhor todas as suas obras em todo lugar de sua dominação.
E também tu, minha alma, louva ao Senhor!
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre. Amen.

Renovação do bom propósito

Deus de bondade e misericórdia, o mais brando e mais amoroso de todos os pais, aceitar benigno as ações de graças que Vos oferece um pecador que, pela vossa infinita misericórdia, se tornou vosso filho. Eu vos amo, meu Senhor e meu Deus, e meu coração abrasa-se no vosso amor; por isto torno a tomar a firmíssima resolução de evitar, aborrecer e detestar o pecado, para sempre, por amor de Vós. Seja a maior consolação e felicidade de minha vida a de cumprir fielmente os vossos santos mandamentos.
Quero reparar as minhas faltas e os meus pecados pela oração, pela mortificação dos sentidos e pelo santo zelo e fervor no vosso serviço. Senhor, Vós sabeis todas as coisas, sabeis também que agora Vos amo; sabeis que é sincero o meu bom propósito de amar-Vos até o fim. Mas, ó meu Jesus, sou frágil e inconstante. Vós mesmo dissestes no Horto das Oliveiras: “o espírito está pronto mas a carne é fraca”. Portanto Vos peço humildemente, com santa confiança, ajudai-me com a vossa divina graça, e fortalecei-me no combate contra as tentações.

Meu amabilíssimo Jesus, encerrai-me em vosso divino Coração, para que nem o mundo, nem o inferno, nem divertimentos, nem tribulações, nem a mesma morte me possam separar de Vós. Dai-me a graça da perseverança, para que possa glorificar com os Santos e Anjos a vossa infinita misericórdia por toda a eternidade. Amen.

Dulcíssimo Coração de Jesus, sede o meu amor! Jesus, vinde a mim e ficai comigo; fazei que eu Vos ame cada vez mais, resistindo às tentações e sofrendo tudo com paciência por vosso amor.

Reza agora, se for possível, a penitência, imposta pelo confessor.

Oração a Maria Santíssima

Santíssima Virgem Maria, Rainha do céu, tenho tido a desgraça de cair em pecado, mas arrependido recebi perdão no santo Sacramento da Penitência. Venho humildemente a Vós, ó minha Mãe Santíssima, para Vos agradecer, de todo o meu coração, por me haverdes ajudado e alcançado de Jesus o perdão das culpas. De novo me consagro ao vosso serviço. Lembrai-vos, ó minha doce Mãe, de que tornei a ser vosso filho; tendo compaixão de mim e recebei-me de novo debaixo da vossa maternal proteção.
Em vós ponho, depois de Jesus, toda a minha confiança, e espero que não me abandonareis, como mereço. Pois, ainda estou exposto ao perigo de tornar a ofender ao vosso divino Filho e meu Senhor Jesus Cristo, a quem quero amar até o último suspiro. Os meus inimigos não dormem, as tentações me hão de perseguir de novo por toda a parte. Protegei-me, Rainha gloriosa do céu; defendei-me, ó minha Mãe Maria; socorrei-me contra os ataques do inferno, ó Virgem Imaculada!
Não, não terei a desgraça de perder a minha alma e ao meu Deus, pois é esta a graça que vos peço, ó Maria e que espero alcançar por vossa piedosa intercessão. Amen.

Ó Maria, concebida sem pecado, rogai por nós que recorremos a Vós.
São José, meu Santo Anjo da Guarda, Anjos e Santos, rogai por mim. Amen.

Lembra-te em casa dos bons conselhos do confessor e prepara o teu coração para a Sagrada Comunhão.

EXAME DE CONSCIÊNCIA

1) Contra os Mandamentos de Deus

1º Mandamento - Amar a Deus sobre todas as coisas

- Creio firmemente tudo o que Deus revelou ou duvidei voluntariamente de algum doutrina da Igreja Católica?
- 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?
- Alguma vez li, com consciência do que fazia, alguma literatura herética, blasfema ou anti-católica?
- Assinei, publiquei, propaguei, emprestei livros, folhetos, revistas ou jornais hostis á Deus e à santa religião?
- Sou membro de alguma organização religiosa não católica, de alguma sociedade secreta ou de um grupo anti-católico?

- Dei ouvido a conversas ou discursos ímpios ou heréticos?
- Tomei parte num ato de culto não católico (sessão espírita, ao culto protestante, ao candomblé, etc.)?
- Abandonei a única Igreja verdadeira que é a Católica para abraçar uma seita falsa?
- Tenho confiança em Deus, na Divina Providência e na divina graça?
- Pratiquei alguma superstição (tal como horóscopos, adivinhação, espiritismo, etc.)?
- Desesperei ou fui presunçoso esperando a salvação sem deixar o pecado?
- Cometi pecados com o intuito de confessá-los mais tarde?
- Amei a Deus e cumpri bem a sua santa vontade?
- Não tenho posto Deus sempre em primeiro lugar na minha vida e procurado amá-l'O sobre todas as coisas?
- Falei mal contra Deus, contra sua Mãe, Maria Santíssima, contra os Santos, contra a Igreja e seus ministros?
- Abusei os Sacramentos de alguma maneira?
- Recebi indignamente algum sacramento?
- Deixei de rezar por muito tempo?
- Tenho rezado fielmente as minhas orações diárias?
- Rezei sem devoção, com distrações voluntárias?
- Omiti algum dever ou prática religiosa por respeitos humanos? Recomendo-me a Deus diariamente?
- Fui culpado de grande irreverência na igreja, como, por exemplo, em conversas, comportamento ou modo como estava vestido?
- Fui indiferente quanto à minha Fé Católica — acreditando que uma pessoa pode salvar-se em qualquer religião, ou que todas as religiões são iguais?
- Dei demasiada importância a alguma criatura, atividade, objeto ou opinião?

2º Mandamento - Não tomar seu santo nome em vão

- Profanei o SS. Sacramento, pessoas, lugares, coisas consagrados a Deus?
- Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas?
- Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância?
- Jurei o seu santo nome sem necessidade?
- Jurei voto e não o cumpri?
- Pronunciei levianamente o nome de Deus ou falsamene?
- Deixei de cumprir uma promessa feita a Deus?
- Tenho o hábito de dizer palavrões?
- Jurei, sabendo que era falso o que afirmava?
- Jurei fazer algo injusto ou ilícito? Não reparei os prejuízos que daí advieram?
- Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou criatura?
- Provoquei alguém à ira, para o fazer praguejar ou blasfemar a Deus?

3º Mandamento - Guardar domingos e festas

- Faltei voluntariamente à Missa num Domingo ou festa de guarda?
- Perdi uma parte principal (ofertório, elevação, comunhão)?
- Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí mais cedo por minha culpa?
- Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasados à Missa?
- Estive distraído propositadamente durante a Missa?
- Profanei a igreja por conversas, olhares indiscretos, namoros, por traje indecente?

- Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de guarda?
- Comprei ou vendi coisas sem necessidade nos Domingos e Dias Santos de guarda?

4º Mandamento - Honrar pai e mãe

- Desobedeci aos meus pais, faltei-lhes ao respeito, descuidei-me em ajudá-los nas suas necessidades?
- Desrespeitei os pais ou superiores falando-lhes asperamente ou respondendo-lhes mal?
- Murmurei contra eles?
- Recusei-lhes a obediência?
- Obedeci de má vontade?
- Descuidei-me dos pais na velhice, na pobreza ou na doença (sustento, últimos sacramentos, remédios)?
- Desejei-lhes mal?
- Deixei de rezar por eles?
- Mostrei irreverência em relação a pessoas em posições de autoridade?
- Insultei ou disse mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus?
- Não me preocupei com aqueles que vivem e trabalham comigo?
- Dei mau exemplo a meus filhos ou subordinados, não cumprindo os meus deveres religiosos e civis?
- Tive menos reverência para com pessoas de idade?
- Tratei mal a minha esposa ou os meus filhos?
- Foi desobediente ao meu marido, ou faltei-lhe ao respeito?

- Sobre os filhos:

- Descuidei as suas necessidades materiais?
-Protelei por meses ou até anos o Batismo de meus filhos, a primeira comunhão?
- Descuidei-me da educação física, intelectual e principalmente da educação religiosa dos meus filhos?
- Não os mandei à Missa nos domingos, ao catecismo?
- Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos?
- Consenti que se encontrassem ou namorassem sem haver hipótese de se celebrar o matrimônio num futuro próximo? (Santo Afonso propõe um ano, no máximo).
- Controlei suas leituras, seus divertimentos?
- Deixei de vigiar as companhias com quem andam?
- Deixei de os disciplinar quando necessitassem de tal?
- Castiguei-os com ira?
- 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?

5º Mandamento - Não matar

- Procurei, desejei ou apressei a morte ou o ferimento de alguém?
- Tive ódio ao próximo? Desejei-lhe mal?
- Procurei vingar-me?
- Discuti ou lutei com alguém sem justiça?

- Desejei mal a alguém?
- Quis ferir ou maltratar alguém, ou tentei fazê-lo?
- Recuso-me a falar com alguém, ou guardo ressentimento de alguém?
- Regozijei-me com a desgraça alheia?
- Tive ciúmes ou inveja de alguém?
- Fiz ou tentei fazer um aborto, ou aconselhei alguém a que o fizesse?
- Mutilei o meu corpo desnecessariamente de alguma maneira (tatuagens, piercings, etc) ?
- Consenti em pensamentos de suicídio, desejei suicidar-me ou tentar suicidar-me?
- Prejudiquei minha saúde por excesso em comida e bebida?
- Embriaguei-me ou usei drogas ilícitas?
- Comi demais, ou não como o suficiente por motivo fútil?
- Deixei de corrigir alguém dentro das normas da caridade?
- Causei dano à alma de alguém, especialmente crianças, dando escândalo através de mau exemplo?
- Fiz mal à minha alma, expondo-a intencionalmente e sem necessidade a tentações, como maus programas de TV, música reprovável, praias, etc.?
- Não tive caridade para com os pobres, doentes e necessitados?
- Seduzi outra pessoa ao pecado ou dei escândalo?
- Não avisei o meu próximo sobre certos perigos materiais e espirituais em que incorria?
- Roguei pragas?
- Provoquei a inimizade entre outras pessoas?
- Maltratei os animais sem necessidade?

6º e 9º Mandamentos - Não pecar contra a castidade / Não desejar a mulher do próximo

- Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
- Pratiquei o controle de natalidade (com pílulas, dispositivos, interrupção)? Aconselhei meios para este fim?
- Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo?
- Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou ações?
- Cometi adultério ou fornicação (sexo pré-marital)?
- Cometi algum pecado impuro contra a natureza (homosexualidade ou lesbianismo, etc.)?
- Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura?
- Troquei beijos prolongados ou apaixonados?
- Pratiquei a troca prolongada de carícias?
- Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)?
- Consenti em pensamentos impuros, ou tive prazer neles?
- Consenti em desejos impuros para com alguém, ou desejei conscientemente ver ou fazer alguma coisa impura?
- Entreguei-me conscientemente a prazeres sexuais, completos ou incompletos? Havia alguma circunstância de parentesco, de menoridade ou de relação educativa que tornassem mais grave esta desordem?
- Faltei com o pudor ou com a modéstia em meus trajes?
- Fui ocasião de pecado para os outros, por usar roupa justa, reveladora ou imodesta?
- Fiz alguma coisa, deliberadamente ou por descuido, que provocasse pensamentos ou desejos impuros noutra pessoa?
- Li livros indecentes ou vi figuras obscenas?
- Vi filmes ou programas de televisão sugestivos, ou pornografia na Internet, ou permiti que os meus filhos os vissem?
- Usei linguagem indecente ou contei histórias indecentes?
- Ouvi tais histórias de boa vontade?

- Gabei-me dos meus pecados, ou deleitei-me em recordar pecados antigos?
- Estive com companhias indecentes?
- Consenti em olhares impuros?
- Deixei de controlar a minha imaginação?
- Deixei de rezei imediatamente, para afastar maus pensamentos e tentações?
- Evitei a preguiça, a gula, a ociosidade, e as ocasiões de impureza?
- Fui a bailes imodestos ou peças de teatro indecentes?
- Fiquei sozinho sem necessidade na companhia de alguém do sexo oposto?
- Mantenho amizades particulares que facilmente me levam à infidelidade e estou disposto a abandoná-las?

7º e 10º Mandamentos - Não furtar / Não cobiçar as coisas alheias

- Tive vontade de roubar alguma coisa?
- Furtei ou roubei alguma coisa? O quê, ou quanto?
- Reparei esses prejuízos causados e restituí o que não me pertence?
- Defraudei a minha família no uso dos bens?
- Gastei de mais para além do que permitem as minhas possibilidades e o orçamento familiar?
- Danifiquei a propriedade de outrem?
- Deixei estragar, por negligência, a propriedade de outrem?
- Fui negligente na guarda do dinheiro ou bens de outrem?
- Enganei o meu próximo cobrando mais que o justo combinado ou favoreço a exploração comercial?
- Recusei-me a pagar alguma dívida, ou descuidei-me no seu pagamento?
- Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
- Lesei o meu patrão, não trabalhando como se esperava de mim, com honradez e responsabilidade?
- Deixei que se produzissem graves prejuízos através do meu trabalho?
- Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
- Recusei-me a ajudar alguém que precisasse urgentemente de ajuda, ou descuidei-me a fazê-lo?
- Dei prejuízo ao próximo, usando de peso ou medida falsos, enganando nas mercadorias ou encomendas?
- Desperdicei o dinheiro em jogo?
- Tive inveja de alguém, por ter algo que eu não tenho?
- Invejei os bens de alguém?
- Tenho sido avarento?
- 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?
- Cumpri rigorosamente os meus deveres sociais, tais como os seguros, os impostos justos e os compromissos assumidos?
- Não ajudo a Igreja com os auxílios necessários e até tirando do meu supérfluo ou dos meus maus gastos?
- Não dou esmolas de acordo com a minha condição econômica?

8º Mandamento - Não levantar falso testemunho

- Disse mentiras?
- Minto habitualmente com a desculpa de serem coisas de pouca importância?
- As minhas mentiras causaram a alguém danos materiais ou espirituais?
- Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém (isto é, acreditei firmemente, sem provas suficientes, que eram culpados de algum defeito moral ou crime)?
- Atingi o bom nome de alguém, revelando faltas autênticas mas ocultas (maledicência)?
- Não disse bem dos outros reparando deste modo alguma injustiça realizada ou consentida?

- Caluniei?
- Colaborei na calúnia e na murmuração?
- Revelei os pecados de outra pessoa?
- Fui culpado de fazer intrigas (isto é, de contar alguma coisa desfavorável que alguém disse de outra pessoa, para criar inimizade entre eles)?
- Dei crédito ou apoio à divulgação de escândalos sobre o meu próximo?
- Supus más intenções?
- Jurei falso ou assinei documentos falsos?
- Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falto à caridade nas minhas conversas?
- Lisonjeei outras pessoas?
- Violei segredos?
- Abri cartas alheias?
- Fingi doenças, pobreza, piedade para enganar os outros?
- Dei ouvido a conversas contra a vida alheia?

2) Contra os Mandamentos da Igreja

- Deixei de ouvir Missa inteira nos domingos e festas de guarda?
- Confessei-me ao menos uma vez ao ano?
- Comunguei ao menos pela Páscoa da Ressurreição?
- Guardei o jejum eucarístico?
- Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal? (Este é um sacrilégio muito grave).
- Jejuei na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa?
- Fiz abstinência de carne nas sextas-feiras da Quaresma?
- Paguei dízimo conforme o costume?

3) 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.

4) Os Pecados Capitais

- **Soberba**: desprezar os inferiores, tratá-los com desdém; querer em tudo dominar; revoltar-se contra qualquer autoridade legítima. *Virtude oposta*:**Humildade**.
- **Avareza**: pensar somente em ganhar dinheiro e acumular fortuna, sem nada querer gastar com os pobres, ou para fins de piedade e caridade; negar esmola, podendo dá-la. *Virtude oposta*: **Liberalidade**.
- **Impureza**: procurar prazeres ilícitos que mancham a alma e lhe roubam a inocência. *Virtude oposta:* **Castidade.**
- **Ira**: ficar enraivado facilmente, deixar-se levar pelo ímpeto da cólera; impacientar-se facilmente. *Virtude oposta:* **Paciência.**
- **Gula**: exceder-se na comida e na bebida; embriagar-se. *Virtude oposta:* **Temperança.**
- **Inveja**: não querer que outros estejam bem; entristecer-se com o bem-estar do próximo; empregar meios para impedir, diminuir ou destruir a felicidade do próximo. *Virtude oposta:* **Caridade**.
- **Preguiça**: perder o tempo em ociosidade; não cumprir por indolência as obrigações do trabalho ou da religião. *Virtude oposta:* **Diligência**.

5) Blasfêmias contra o Coração Imaculado de Maria

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

6) Nove maneiras de ser cúmplice do pecado de outrem

- Alguma vez fiz deliberadamente com que outros pecassem?
- 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?

7) O exame dos pecados veniais de Santo Antônio 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 firmemente evitar sempre os pecados veniais, especialmente os seguintes:

- pecado de dar entrada no coração de qualquer suspeita não razoável ou de opinião injusta a respeito do próximo.
- pecado de iniciar uma conversa sobre os defeitos de outrem, ou de faltar à caridade de qualquer outra maneira, mesmo levemente.
- pecado de omitir, por preguiça, as nossas práticas espirituais, ou de as cumprir com negligência voluntária.
- pecado de manter um afeto desregrado por alguém.
- pecado de ter demasiada estima por si próprio, ou de mostrar satisfação vã por coisas que nos dizem respeito.
- pecado de receber os Santos Sacramentos de forma descuidada, com distrações e outras irreverências, e sem preparação séria.
- 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.
- pecado de nos proporcionarmos uma ocasião que possa, mesmo remotamente, manchar uma situação imaculada de santa pureza.
- 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 direção da obediência.

Para citar este texto:
"O sacramento da Penitência"
MONTFORT Associação Cultural
http://www.montfort.org.br/bra/documentos/catecismo/penitencia/
Online, 31/07/2016 às 20:10:51h