

# O que é... ... a reconciliação? ... a confissão? ... a penitência?

Reconciliação, confissão ou penitência é um Sacramento instituído por Jesus em seu amor e misericórdia para oferecer aos pecadores perdão pelas ofensas cometidas contra Deus. Ao mesmo tempo os pecadores reconciliam-se com a Igreja porque também é ferida por nossos pecados.

Cada vez que pecamos, nós ferir-mos, outras pessoas e a Deus. Na reconciliação, reconhecemos nossos pecados diante de Deus e sua Igreja. Podemos expressar nosso pensar de forma significativa, receber o perdão de Cristo e de sua Igreja, fazer reparação pelo que fizemos e comprometermo-nos a fazer melhor no futuro.

O perdão dos pecados envolve quatro partes:

- **Contrição:** um sincero pesar por ter ofendido a Deus é o mais importante acto do penitente. Não pode haver nenhum perdão dos pecados se não dispormos de arrependimento e uma firme determinação para não repetir o nosso pecado.
- **Confissão:** admitir os nossos pecados de uma forma profunda a Deus falando sobre eles — em voz alta — ao Padre.
- **Penitência:** uma parte importante da nossa cura é a "penitência" que o sacerdote impõe em reparação pelos nossos pecados.
- **Absolvição:** o sacerdote fala as palavras pelas quais "Deus, o pai da Misericórdia" reconcilia um pecador através do mérito da Cruz.



## Act of Contrition for Children

O my God,  
I am sorry for my sins.  
In choosing to sin  
And failing to do good,  
I have sinned against you.  
I promise, with the help of your Son, Jesus,  
To make up for my sins  
And to love you and others as I should.  
Amen.



# DIA da CONFISSÃO



DIOCESE OF  
LONDON

Para encontrar uma igreja Católica perto de você, visite [www.dol.ca](http://www.dol.ca)

TODAS AS PARÓQUIAS  
TODOS OS PADRES  
DIA TODO

# Como fazer uma boa confissão

Confissão não é difícil, mas requer preparação. Devemos começar com a oração, colocando-nos na presença de Deus, nosso pai amoroso. Buscamos cura e perdão através do arrependimento e a vontade de não mais pecar.

Em seguida, Revisamos nossas vidas desde nossa última confissão, buscando em nossos pensamentos, palavras e ações para o que não está em conformidade com os mandamentos de Deus amar a ele e ao próximo através das suas leis e as leis da sua Igreja. Isso é chamado de um exame de consciência.

Para fazer um exame de consciência:

- Começar com uma oração pedindo a ajuda de Deus.
- Reveja sua vida com a ajuda de algumas perguntas, abaixo, que se baseiam nos 10 mandamentos.
- Dizer a Deus como verdadeiramente arrependido são para seus pecados.
- Fazer uma resolução firme para não pecar novamente.

## Como fazer um exame de consciência

Considere o seguinte na preparação para a sua confissão. Pode haver outras coisas que pessa no seu coração que não fazem parte destas questões. Ofereça gratuitamente a Deus, confiantes na misericórdia de Deus concurso.

- Eu faço o meu relacionamento com Deus minha primeira prioridade? Faço um tempo de oração e reflexão? Eu celebro os sacramentos bem preparados e regularmente?
- Eu ajude na missão da Igreja? Eu dou livremente do meu tempo, meus recursos e de minha oração? As pessoas reconhecem a Deus através das minhas palavras e ações?
- Eu uso o nome de Deus para amaldiçoar outros? E da minha linguagem para construir os outros ou derrubá-los? Meu vocabulário e escandoloso para os outros?
- Tiro um tempo para nutrir as relações na minha vida? Eu alimento as necessidades de meus pais, minha esposa, meus filhos e meus amigos?
- Eu permito que o evangelho influencia a me envolver na Comunidade? Permito que a boa nova afeta minhas práticas de negócios e meu envolvimento na política?
- Eu procuro viver com integridade e justiça?
- Eu aprecio minha sexualidade como um dom e trato as e outros com dignidade e respeito? Eu me envolvo em comportamentos que depreciam os outros?
- Trabalho para promover a dignidade da vida desde a concepção até à morte natural?
- Eu procuro criar um ambiente onde a vida pode florescer? Eu escolho viver simplesmente para o que eu sou capaz de compartilhar a graça de Deus com os outros?
- Vivo em uma maneira que é moderada e equilibrada, através do que eu como e bebo? Eu procuro responder as necessidades de meu corpo com bom exercício e temperança?
- Me envolver em mexerico ou em outras conversas que prejudicam a reputação dos outros? Eu menosprezo os outros para fazer-me sentir maior ou para chegar à frente?
- Eu guardo rancores ou ressentimentos? Posso perdoar os outros como eu busca o perdão de Deus?

## Passo a passo: o Rito de Reconciliação

A reconciliação pode ser face a face, ou como antigamente com uma tela entre você e o sacerdote. Escolha a opção que é o mais confortável para si.

### PASSO 1

O sacerdote dá-lhe uma bênção ou saudação, e pode compartilhar uma breve passagem da Escritura.

### PASSO 2

Faça o sinal da Cruz e diga: "abençoe-me padre porque eu pequei. Minha última confissão foi" (dar o número de semanas, meses ou anos).

### PASSO 3

Confessa todos os seus pecados ao Padre. O sacerdote vai ajudar você a fazer uma boa confissão. Se você não tiver certeza sobre como se confessar ou você se sentir desconfortável, apenas pedir-lhe para ajudá-lo. Responda a suas perguntas sem esconder qualquer sem medo ou vergonha. Coloque sua confiança em Deus, e no pai misericordioso que o quer perdoar.

### PASSO 4

Após sua confissão dos seus pecados, diga: "Eu me arrependo de todos os meus pecados".

### PASSO 5

O sacerdote atribui-lhe uma penitência e oferece conselhos para ajudá-lo a viver melhor a sua fé.

### PASSO 6

Um acto de contrição que pode usar: "Meu Deus, e me confesso arrependido de todos os meus pecados e com o auxílio da vossa graça prometo não mais pecar. Amém".

O sacerdote, agindo na pessoa de Cristo, então perdoa os seus pecados.