

Sacramento da Reconciliação

Que coisas são necessárias para uma confissão bem-feita?

1. O exame de consciência;
2. A dor de ter ofendido a Deus;
3. O firme propósito de não mais pecar;
4. A acusação dos pecados;
5. A satisfação ou penitência.

Exame de Consciência

Sem o exame de consciência (não só para a confissão, mas diário) não há progresso na vida cristã. Como posso ser melhor se não atendo ao que fiz de mal no dia-a-dia?

Não é só ver os pecados que fiz. Deve ser antes uma oração: rezar a minha vida, o meu dia-a-dia, diante de Deus. É ver-me à luz de Deus com o meu lado bom (dons, trabalhos, esforço, o bem que fiz e as graças que recebi de Deus) e o meu lado negativo (gestos maus, quedas, faltas de amor, omissões, isto é, o que não fiz e devia ter feito).

I. Face a Deus

"Amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todas as tuas forças". (Deuteronómio 6:5)

- Que importância tem Deus na minha vida? Procuro-O? Esforço-me por crescer na fé e ultrapassar as minhas dúvidas? Rezo a Deus? Regularmente? Diariamente?
- Procuro evitar as distrações durante a oração, ou faço o possível por não "estar lá"?
- Esforço-me por conhecer sempre cada vez melhor a Jesus Cristo?
- Tenho aproveitado o sacramento da confissão para crescer no amor de Deus, tornando-me melhor? Sempre que caio em pecado mortal ou noutra pecado (cortando assim a minha relação com Deus), procuro logo que possível confessar-me e voltar para Deus?
- Confesso-me ao menos uma vez por ano?
- Aos Domingos e Festas vou à missa? Ou sempre que posso não vou?
- Participo na missa inteira ou já aponto para chegar atrasado ou sair a meio?
- Procuro estar com atenção e participar na celebração, ou estou distraído?
- Comungo habitualmente (ao menos pela Páscoa)?
- Como é o meu ser cristão? Escondo-me e tenho vergonha, ou procuro preparar-me para ajudar os outros na fé e na vida cristã?

II. Face ao próximo

"É este o meu mandamento, que vos ameis uns aos outros, como Eu vos amei". (João 13:34)

- Face aos outros, a minha atitude é em geral de amor ou de desprezo?
- Estou zangado ou de relações cortadas com alguém?
- Procuro ser simpático e servir os outros, ou estou sempre a mandar neles? Evito conflitos, ou estou sempre a tecer intrigas e a criticar os outros pelas costas?

- Sou egoísta, ou procuro amar o próximo?
- Sou mentiroso, ou invejoso?
- Dou alguma atenção especial àquele que precisa (doentes, velhinhos, pobres)?
- Como são as minhas relações com os meus colegas, superiores, família (especialmente pais e filhos)?
- Estraguei de propósito alguma coisa dos outros? Roubei alguma coisa?
- Respeitei o corpo humano? Fiz mal a alguém batendo ou ferindo? Respeito o meu sexo? Não tenho relações sexuais fora do casamento? Evito alimentar pensamentos e desejos impuros? Afasto-me de revistas e filmes pornográficos?
- Quando cometo alguma falta aceito a minha responsabilidade, ou desculpo-me atirando para os outros as culpas daquilo que fiz?

III. Face a mim mesmo

"Sede perfeitos, como é perfeito o vosso Pai do Céu". (Mateus 5:48)

- Sou egoísta, orgulhoso, caprichoso e avaro, ou esforço-me por me dedicar aos outros, sendo simples, simpático e generoso? Sou cuidadoso com o meu vocabulário, evitando escandalizar e ofender os que estão comigo, ou digo palavrões e insulto os outros?
- Respeito o meu corpo? Olho-o castamente, ou vejo-o como um mero instrumento de prazer sensual?
- Como emprego o meu tempo? Esforço-me por o não desperdiçar? Como estudo ou trabalho? Com preguiça, ou com consciência de que aquilo que faço é importante também na minha relação com Deus?
- Como com moderação, ou sou guloso e ganancioso? Dedico-me às coisas importantes da vida, ou sou vaidoso e fútil?

IV. Face ao Mundo

"E Deus vendo toda a sua obra [a criação] considerou-a muito boa". (Génesis 1:31)

- Sou sensível à beleza da criação e esforço-me por encontrar a Deus através dela? Aprecio as coisas à minha volta ou consumo-as apenas...? A minha passagem por um lugar bonito caracteriza-se por não o estragar (lixo, barulho, atitudes que perturbem)?
- Respeito a natureza como a casa que Deus me dá, ou, responsavelmente, poluo o lugar onde vivo? Procuro manter-me informado e preferir os produtos "amigos do ambiente" ou tanto me faz, desde que não tenha chatices?
- Vivo a minha vida numa ganância de enriquecimento (no estudo ou no trabalho) ou preocupo-me por me situar numa lógica de realização pessoal, de partilha dos bens e de serviço aos outros? Crio em mim uma atenção pelos menos favorecidos, pela justa distribuição da riqueza? Que faço para conhecer a doutrina social da Igreja?

Acto de Contrição

Meu Deus,

Porque sois tão bom,

Tenho muita pena de Vos ter ofendido.

Ajudai-me a não tornar a pecar.