

1. As quatro condições
2. O Ato de Contrição
3. Exame de Consciência

AS QUATRO CONDIÇÕES

Para bem receber o sacramento da penitência são requeridas quatro condições:

1. conhecer os pecados cometidos;
2. estar deles contrito;
3. confessá-los e;
4. cumprir a penitência que o confessor impôs.

ATO DE CONTRIÇÃO

"Meu Deus, estou triste, arrependido, por Vos ter ofendido. Detesto os meus pecados, não apenas por medo do castigo que mereço, mas sobretudo porque Vós sois infinitamente perfeito e bom, e porque o meu pecado Vos desagrade. Tomo a resolução de me corrigir e de evitar as ocasiões de pecado. Nesta contrição quero viver e morrer."

Satisfação pelos pecados

A pena eterna, devida ao pecado mortal, é perdoada mediante uma ligeira satisfação que consiste em penas temporais e particularmente na penitência que o confessor impõe. E a intenção de cumprir esta penitência é requerida para a validade da confissão, porque é um dos elementos essenciais. A obrigação de cumprir a penitência pesa sobre o penitente até que dela se liberte. Deve-se, portanto, cumprir a penitência o mais depressa possível. Não vá esquecer!

Obs.: Em caso de impossibilidade de realização da penitência, há que informar ao confessor, juntamente com os motivos, para receber outra.

É aconselhável que se reze, após a confissão, um salmo penitencial, por exemplo o "De Profundis" (129), ou se faça a Via Sacra. Peçamos também a Nossa Senhora que não nos deixe cair em pecado.

Depois da Confissão

Deve-se cumprir sem demora a penitência imposta pelo sacerdote. Não se deve esquecer de agradecer a Deus pela grande graça do perdão recebido. Sobretudo, não há que deixar-se levar pelos escrúpulos. Se o

demônio tenta preocupar-nos ou confundir-nos, não devemos discutir com ele. Jesus não instituiu o Sacramento da Penitência para torturar-nos, senão para liberar-nos. O que nos pede, em troca de seu amor, é uma grande lealdade ao acusarmo-nos de nossas faltas (especialmente das graves) e da sinceridade ao prometer evitar realmente todas as ocasiões de pecado.

Isto é o que acabamos de fazer. Agradeçamos a Nosso Senhor Jesus Cristo e a sua Santíssima Mãe: "Vá, e não peques mais".

"Senhor, abandono meu passado à vossa misericórdia, meu presente ao vosso amor, meu futuro à vossa providência (Padre Pio)".

EXAME DE CONSCIÊNCIA

Conhecimento dos Pecados

Peçamos primeiro ao Espírito Santo que nos ilumine, rezando o *Vinde Espírito Santo*. Depois, façamos um exame de consciência sério, com serenidade, sobre a nossa vida, os mandamentos da Lei de Deus e da Santa Igreja, os pecados capitais e os nossos deveres de estado.

Sentido da Nossa Vida

Antes de tudo, perguntemos a nós mesmos se Deus está no centro da nossa vida, se é para nós um Pai, e se correspondemos ao seu infinito amor com um amor sem reserva e uma obediência generosa. Vejamos se Cristo, seu único Filho, é para nós modelo perfeito para seguir e se vivemos a sua vida pela fé e os sacramentos. Pensemos seriamente se o Espírito Santo encontra na nossa alma a sua digna habitação e se somos caridosos para com Deus e para com os homens. Seremos nós membros ativos e fiéis da Igreja, e esforçamo-nos por ser seus apóstolos junto dos nossos irmãos? Trabalhamos sem desfalecimento na nossa perfeição e fazemos render os talentos que Deus nos concedeu?

Mandamentos da Lei de Deus

1º O QUE DEUS NOS ORDENA: Que abracemos a fé, que devemos alimentar pela oração, atos de piedade e comunhão freqüente. Tenhamos esperança de que Ele nos dará o Céu e as graças para o merecermos. Que O amemos acima de tudo, Lhe obedeçamos como filhos que somos, e saibamos sofrer as provações que porventura mande para nos purificar. Que em cada um dos nossos irmãos vejamos o próprio Cristo, e os amemos como Ele nos amou ao ponto de morrer por nós. Que façamos da nossa vida uma oração agradável a Deus, atribuindo-Lhe tudo o que somos e fazemos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Que omitamos ou sejamos negligentes em fazer as nossas orações da manhã e da noite e em receber os sacramentos. Confissões e comunhões sacrílegas. Práticas supersticiosas. Dúvidas voluntárias contra a fé. Pôr em perigo a fé por leituras inconvenientes. Indiferença religiosa. Respeitos humanos, fonte de covardias. Falta de confiança na Providência ou confiança presunçosa nas próprias forças. Falta de coragem, desespero. Resistência à graça. Oração sem alma, maquinal e rotineira.

2º O QUE DEUS NOS ORDENA: Compenetrar-se bem da grandeza e santidade divinas. Respeitar as pessoas e as coisas consagradas ao seu culto. Cumprir os votos que se fizeram.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Blasfêmias, isto é, injúrias para com Deus. Uso vão do seu Santo nome. Juramentos falsos ou inúteis. Desejar o mal ao próximo, ou a si mesmo.

3º O QUE DEUS NOS ORDENA: Consagração do domingo a Deus, pela assistência à Santa Missa (ou a santificação do domingo quando a Missa não está disponível) e a abstenção de ocupações servis.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Trabalhar no domingo sem necessidade ou autorização. Mau comportamento ou dissipações na igreja. Busca de distrações contrárias à santificação do dia do Senhor.

4º O QUE DEUS NOS ORDENA: Em relação aos nossos pais – amor, obediência, respeito, assistência; rezar por eles, vivos ou mortos. Em relação aos filhos: educação religiosa, bom exemplo. Na família: contribuir para a felicidade e o bom entendimento de todos; disponibilidade, polidez, delicadeza. Em relação aos superiores: submissão e respeito. Em relação ao Estado: contribuir para o bem comum; dever eleitoral; pagamento de impostos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Desobediência, falta de respeito, ingratidão para com os nossos pais e superiores; desentendimento e divisões na família. Recusar participar nos encargos da comunidade.

5º O QUE DEUS NOS ORDENA: Alegregar-se com a felicidade dos outros e para ela contribuir na medida do possível; sofrer com o infortúnio do nosso próximo e procurar aliviá-lo.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Insultos, recusar o perdão, inveja, desprezo, ódio. Desejar a morte ou má sorte a outrem, desejo de vingança. Golpes, feridas, mutilações, homicídios, aborto. Atentar contra a saúde por intemperança. Escândalo por maus exemplos, conselhos, aprovações ou silêncio; egoísmo, indiferença pela miséria e necessidade dos outros.

Obs.: O aborto é castigado pela Igreja com uma excomunhão.

6º, 9º O QUE DEUS NOS ORDENA: Respeito para com o nosso corpo, membro do Corpo Místico e templo do Espírito Santo. Emprego das forças da nossa vida no plano providencial da criação continuada; pureza, fidelidade e generosidade no amor conjugal. Fugir das ocasiões do pecado e luta contra os maus hábitos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Pensamentos ou desejos impuros provocados voluntariamente, em si ou nos outros. Conversas inconvenientes. Canções licenciosas. Leituras e espetáculos imorais. Modas provocantes. Galanteios perigosos. Afeições ou familiaridades condenáveis. Danças lascivas. Ações contrárias à castidade. Contatos desonestos. Imprudência e leviandade no namoro. Adultério. Atentados contra a fecundidade do matrimônio.

Obs.: Devem-se precisar as circunstâncias que mudam a espécie do pecado (adultério, incesto, homossexualidade, bestialidade, pedofilia, etc.). A pessoa que não quer renunciar à ocasião próxima do pecado não pode receber a absolvição nem seguir comungando.

7º, 10º O QUE DEUS NOS ORDENA: Considerar os bens deste mundo como meios e não como fins. Usar deles para maior bem de todos, sem egoísmo. Respeitar a justiça e a equidade, em todos os domínios. Reparar o injusto dano causado. Restituir o que injustamente se retém. Dar esmola segundo as suas posses. Ter consciência profissional.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Roubo, receptação, danificação injusta causada nos bens de outrem. Fraude, negócios desleais, faltas de lealdade no trabalho, no comércio, nos contratos: maneiras modernas de disfarçar o roubo. Cooperar na injustiça, seja de que maneira for, ativa ou passivamente. Salários insuficientes. Negligência em pagar as dívidas. Exploração dos fracos; avareza, apego ao dinheiro, cobiça. Esbanjamento. Desejo de roubo ou injustiça.

8º O QUE DEUS NOS ORDENA: Amar e servir a verdade. Ser sincero e leal. Respeitar a honra e o bom nome do próximo.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: A mentira com ou sem prejuízo de outrem. Calúnias ditas ou aprovadas. Falsos testemunhos. Juízos temerários. Violação de segredo confiado ou do sigilo profissional. Simulações e hipocrisia.

Mandamentos da Santa Igreja

1º Santificação dos domingos e festas de guarda (ver 3º mandamento da Lei de Deus);

2º Abstinência às sextas-feiras; jejum e abstinência nos dias prescritos*;

3º Confissão anual;

4º Comunhão Pascal;

5º Ajudar a Igreja em suas necessidades.

** Segundo a disciplina atual, o jejum obriga somente a quarta-feira de Cinzas e a sexta-feira santa. A abstinência obriga todas as sextas-feiras do ano, ainda que pode ser substituída por outra prática de piedade. O jejum consiste em uma só comida importante por dia; a abstinência, na privação de carnes e gorduras animais.*

Pecados Capitais

Este exame não é a repetição dos mandamentos. Aqui trata-se propriamente de atos isolados, mas de hábitos maus, fonte de pecado. Interroguemo-nos, em primeiro lugar, se combatemos o nosso defeito dominante e se trabalhamos eficazmente para desenvolver as virtudes contrárias.

ORGULHO: Desprezo dos outros, amor próprio, complacência em si mesmo, ambições excessivas, vaidade, arrogância, susceptibilidade, afetação. Ser escravo do “que dirão” e da moda.

AVAREZA: Vícios contrários aos 7º e 10º mandamentos. Apego excessivo ao dinheiro ou a outras coisas. Não fazer esmolas com algo do meu supérfluo.

LUXÚRIA: Vícios contrários aos 6º e 9º mandamentos.

INVEJA: Inveja da felicidade, dos bens e êxitos dos outros. Alegria-se com as desgraças do próximo. Ciúmes.

GULA: Excesso no comer e no beber, gulodice, embriaguez. Requentes excessivos, abusos de guloseimas. Despesas excessivas de mesa. Sensualidade.

CÓLERA: Falta de autodomínio, exaltação, rancor, ressentimentos, mau humor, movimentos bruscos, grosserias, crueldades.

PREGUIÇA: No levantar de manhã, no trabalho, nas obrigações religiosas; indolência, negligência, moleza, ociosidade. Perdas de tempo com futilidades.

Virtudes que devemos praticar

A vida moral gira ao redor das três virtudes teologais e das quatro virtudes cardeais. Para cada virtude mencionamos os atos principais que se devem praticar, e logo os pecados contrários.

FÉ

Devemos: Crer tudo o que Deus nos revelou, e nos ensina por sua Igreja. Amar a Tradição e desconfiar das novidades. Estudar o catecismo e a doutrina cristã. Leitura espiritual. Fazer freqüentes atos de fé, especialmente ao receber os sacramentos, ao rezar, etc. Conformar nossa conduta aos princípios da fé. Professar com valor nossa fé e saber defendê-la. Ser apóstolo. Lutar contra o erro.

É pecado: Rejeitar alguma verdade revelada. Consentir nas dúvidas contra a fé. Indiferentismo (pensar ou dizer que todas as religiões são boas). Viver todo o dia sem Deus. Esconder sua fé por covardia.

ESPERANÇA

Devemos: Pensar com freqüência no Céu e nos bens eternos. Desejá-los ardentemente. Desprezar os bens e prazeres desta vida. Viver em um santo temor de ofender a Deus.

É pecado: Desconfiar da bondade e providência de Deus. Pretender que é impossível viver como verdadeiro cristão. Não pedir a graça para isso. Pôr toda sua confiança nas suas próprias forças e não em Deus. Presunção (valer-se da misericórdia de Deus para pecar). Pôr-se em ocasião de pecado.

CARIDADE

Devemos: Amar a Deus mais que tudo, e ao próximo por amor de Deus. Fazer freqüentes atos de amor a Deus. Viver em sua presença. Buscar agradar-lhe em tudo. Desejo da perfeição. Servi-lo com alegria. Procurar que Jesus reine. Exame de consciência diário. Confissão freqüente. Visita ao Santíssimo Sacramento. Estimar e honrar a nossos irmãos. Assisti-los e ajudá-los. Suportar seus defeitos. Delicadeza no trato com os demais. Guardar-se da murmuração. Esmolas. Buscar com zelo o bem das almas.

É pecado: Indiferença religiosa e tibieza espiritual. Não obrar com intenção reta. Fazer as coisas para ser visto dos homens. Afeto excessivo pelas criaturas. Ódio ao próximo. Desprezo. Rancores. Julgar mal aos demais. Falar mal deles. Murmuração. Inveja. Discórdias. Disputas. Dar mau exemplo. Causar escândalo. Aprovar a má conduta dos amigos.

PRUDÊNCIA

Devemos: Obrar em tudo com prudência e inteligência, segundo o que convém para alcançar nossa salvação e perfeição. Refletir antes de agir. Docilidade para aprender da experiência. Docilidade aos conselhos do diretor espiritual, dos superiores, dos amigos. Organização. Prontidão para obrar o bem.

É pecado: Precipitação. Fazer tudo “de qualquer jeito”. Inconstância. Negligência. Usar de astúcia e pequenos enganos para “sair limpo”. Perder o tempo.

JUSTIÇA

Devemos: Antes morrer que cometer qualquer injustiça. Restituir se é o caso. Fazer passar o bem comum antes que o interesse próprio. Ter o culto do dever. Amar o trabalho bem feito. Obedecer aos seus superiores e buscar o

bem de seus inferiores. Usar seus bens para a utilidade de todos e não somente para a própria. Amar e ajudar à família e à pátria.

É pecado: Prometer muito e não cumprir nada. Não devolver o emprestado. Avareza. Chegar sempre tarde ao trabalho, às suas nomeações, à Missa! Descuidar de suas obrigações. Não pedir perdão por suas faltas ou erros.

RELIGIÃO

Devemos: Entregar-nos a Deus com fervor, para cumprir sua vontade. Rezar com atenção e perseverança. Devoção terna e sólida à Santíssima Virgem, aos Anjos e a todos os santos. Reparar pelos pecados e consolar o Coração Imaculado de Maria. Imitar suas virtudes. Meditação. Rosário só ou em família. Adorar a Deus e oferecer-lhe sacrifícios. Assistir com freqüência à Santa Missa. Santificar o domingo.

É pecado: Falta de contrição na confissão, de fervor na comunhão e ação de graças, e de atenção nas orações. Não cumprir seus votos.

FORTALEZA

Devemos: para salvar-nos estar dispostos a morrer ou sofrer qualquer coisa antes que pecar gravemente. Sofrer com paciência. Atacar com valor e audácia os obstáculos postos ao bem. Desejar fazer coisas grandes. Preparar nossa alma para o martírio se Deus se dignasse chamar-nos a ele. Perseverar no bem durante toda a nossa vida, apesar das dificuldades.

É pecado: Temer mais os males temporais que o inferno. Apartar-se do bem por temor ou debilidade. Expor-se ao perigo com temeridade, confiando demasiado em suas forças. Ambição, vã glória, jactância, hipocrisia (fingir uma virtude que não se tem). Molície (fugir de todo esforço, e render-se à primeira dificuldade). Preguiça. Ócio. Desalento.

TEMPERANÇA

Devemos: usar dos bens sensíveis segundo as necessidades da vida presente. Fugir das coisas torpes, amar a beleza da virtude. Abstinência e sobriedade nas comidas. Pequenas privações. Jejuns. Castidade e pudor. Evitar todo contato sensual. Fugir das ocasiões. Mortificar a imaginação, pensamentos de vaidade, invejas, etc. Mortificar sobretudo a vontade própria com a obediência. Reconhecer facilmente suas faltas ou erros e pedir perdão. Não singularizar-se em nada. Não buscar o êxito senão o serviço de Deus. Aceitar e amar as humilhações, que são o que mais nos santifica. Mansidão. Modéstia. Amor da pobreza, moderação e simplicidade. Amar o silêncio, recolhimento.

É pecado: Gula. Comer fora de tempo ou com excesso. Falar demasiado e com bufonaria. Luxúria (ver o Sexto Mandamento). Danças licenciosas. Maus olhares. Ver e desejar ver programas maus na televisão. Drogas, etc.

Insensibilidade e crueldade. Soberba. Susceptibilidade. Respeito humano e medo do “que dirão”. Não aceitar nenhuma observação. Amor desordenado da própria liberdade e independência. Curiosidade nas coisas más ou inúteis. Excesso no jogo e diversões. Não tomar nada a sério.

Mas, não é pecado: pena de morte contra os criminosos. Guerra justa. Santa indignação contra os que pervertem as almas, difundem o erro e escandalizam os inocentes. (Tampouco é pecado cortar uma árvore ou matar um animal!). Para os casados, é bom e virtuoso ter muitos filhos, dando-lhes educação cristã.

Deveres de estado

Segundo o estado de vida e responsabilidades de cada qual. Pensar nos deveres pessoais, familiares, conjugais, profissionais, cívicos e sociais.

Os deveres de estado são um ponto que facilmente deixamos em esquecimento e onde temos muito que meditar. Um cristão verdadeiro deve mostrar-se como tal, não só na sua vida como nas suas atividades:

- O religioso sobre o cumprimento de seus votos e regras; o sacerdote sobre seu breviário, missa, pregações, catecismos, confissões, visita aos enfermos, etc.
- Os pais de família sobre a educação de seus filhos.
- Os esposos sobre sua vida doméstica, amor e ajuda mútua na virtude, obediência da mulher ao seu marido.
- O estudante sobre seus estudos, etc.
- O fiel escravo de Maria, por sua vez, não se esquecerá de suas obrigações particulares de amar e servir à nossa Rainha e Mãe do Céu.

A contrição dos pecados

A contrição dos pecados, para ser verdadeira, deve incluir não só a dor de ter ofendido a Deus, mas também o propósito firme de não voltar a pecar. Procuremos a contrição dos nossos pecados, com a ajuda dos salmos penitenciais, especialmente o salmo “Miserere” (50). Pensemos na sentença da absolvição que o padre vai pronunciar sobre a nossa cabeça. Arrependamo-nos sinceramente de ter ofendido a Deus, mas não esqueçamos que Ele é Pai compassivo, pronto a perdoar e a acolher em sua casa o filho pródigo.

Fonte:

- Missal Romano Quotidiano por Dom Gaspar Lefebvre, 1963.
- Devocionário da Fraternidade Sacerdotal São Pio X – Distrito da América do Sul.