

REZAR antes de TUDO - Salmo 85 -

Inclinaí, Senhor, o vosso ouvido e atendei-me,
Porque sou pobre e desvalido.
Defendei a minha vida, pois Vos sou fiel,
Salvai o vosso servo que em Vós confia,
ó meu Deus.

Tende piedade de mim, Senhor,
Que a Vós clamo todo o dia.
Alegrai a alma do vosso servo,
Porque a Vós, Senhor, elevo a minha alma.

Vós, Senhor, sois bom e indulgente,
Cheio de misericórdia para com todos
os que Vos invocam.
Ouvi, Senhor, a minha oração,
Atendei a voz da minha súplica.

No dia da minha aflição por Vós clamo,
Porque sei que me escutais.
Não tendes igual entre os deuses, Senhor,
Nada há que se compare às vossas obras...

Ensinai-me, Senhor, o vosso caminho,
Para que ande na vossa presença.
Concentrai todo o meu coração
No temor do vosso nome.
Louvar-vos-ei de todo o coração,
Senhor meu Deus,
E glorificarei o vosso nome para sempre,
Porque tem sido grande a
vossa misericórdia para comigo
E me livrastes das profundezas do abismo.

NO FINAL, e em cada momento,
dou graças a Deus.

*Oração de louvor e confiança, fonte
de novas forças para o caminho*

Salmo 47

Nós Vos damos graças, Senhor,
nós Vos damos graças.
Invocamos o vosso nome
e proclamamos as vossas maravilhas.

No tempo em que Eu (Deus) decidir,
julgarei com justiça.

Vacile embora a terra com todos os seus habitantes,
eu mantenho firmes as suas colunas.

Digo aos insolentes “Não sejais arrogantes”,
e aos ímpios “Não levanteis a cabeça”.
Não levanteis tão alto a cabeça,
não digais insolências contra Deus.

Não é do Oriente nem do Ocidente,
nem do deserto que vem a salvação.
Mas Deus é quem julga,
abatendo uns e exaltando outros.

O Senhor tem nas mãos uma taça,
cheia de vinho inebriante, a espumar.
Dela dá a beber a uns e a outros,
e eles sorvem-na até ao fim:
bebem-na todos os ímpios da terra.

Eu, porém, exultarei eternamente
entoarei hinos ao Deus de Jacob.
Abatarei o poder dos ímpios
e a força dos justos será exaltada. Glória ao Pai...

UNIDADE PASTORAL DE SÃO BENTO
Diocese de Bragança-Miranda

Quero Reconciliar-me!

Confessar-se? Como fazer?

***Bendiz, ó minha alma ao Senhor
e todo o meu ser bendiga o
Seu nome Santo...***



***O Senhor é clemente e compassivo,
paciente e cheio de bondade.
Ele perdoa os teus pecados,
e coroa-te de graça e misericórdia***

Atendimento: 2ª a 6ª feira:
9h30/12h30 -14.00/17h00
5300-210 Bragança ☎ 960436409
upsbento@gmail.com

ESTA FOLHA PRETENDE AJUDAR-TE A CELEBRAR
O SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO

(ou Confissão).

Segue, pois, os seguintes passos:

1º Lê, no teu lugar, o *Salmo 85* (ver ao lado).

2º Lê e medita os seguintes textos Evangélicos:

a) Depois de João Baptista ter sido preso, Jesus partiu para a Galileia, e começou a proclamar a Boa Nova de Deus: “O tempo chegou ao seu termo, e está perto o Reino de Deus. Arrependei-vos e acreditai na Boa Nova”. (Mc. 1,14s)

b) Se dissermos que estamos em comunhão com Deus e andamos nas trevas, mentimos e não praticamos a verdade.

Mas, se andarmos na luz, tal como Ele se encontra na luz, estamos em comunhão uns com os outros, e o Sangue de Jesus, Seu Filho, purifica-nos de todo o pecado. Se confessarmos os nossos pecados, Deus é fiel e justo,

De modo que nos perdoará os pecados e nos purificará de toda a maldade. (1Jo 1,6-7.9)

c) Escutemos o Senhor que nos diz:

“Dar-lhes-ei um coração diferente e porei no seu íntimo um espírito novo; arrancarei do seu corpo o coração de pedra; e dar-lhes-ei um coração de carne.”

DEVO CONFESSAR-ME, ao menos,

1 vez em cada três meses e
quando algo de grave aconteceu.

3º Faz o teu **exame de consciência**. À luz do Espírito Santo vê o teu coração...

- Deus ocupa o primeiro lugar na tua vida?
- Nas tuas decisões tens em conta a Sua Palavra e o Seu amor?
- Tens em conta os ensinamentos de Jesus e da Igreja?
- Tens rezado o suficiente?
- Quando rezas, procuras ouvir o Senhor?
- Participas na Missa de forma atenta?
- Lembraste, durante a semana, do que celebrastes?
- Abusaste dos outros? Escandalizaste-os?
- Perdoaste, mesmo quem te ofendeu?
- Desprezaste os outros, sobretudo os pobres, os fracos, os idosos?

- Na tua família criaste bom ambiente?
- Preocupaste com o bem-estar de todos?
- Preocupaste com o bem da comunidade?
- Promoves a justiça, a verdade, a reconciliação?
- Tens caluniado, julgado mal ou deturpado a verdade (mentindo)?
- Participas activamente na tua paróquia?
- Tens levado Cristo aos outros?
- És justo no teu trabalho?
- Cumpres os teus deveres de cidadão?
- Causaste mal aos outros?
- Manchaste a tua ‘carne’ com relações imorais, impureza, palavras e pensamentos indignos?
- Tens maus desejos ou pensas em más acções?

- Tens consciência de que és pedra viva da Igreja?
- Que fazes para que Ela seja santa, missionária?

4º Já acabaste o exame de consciência e estás arrependido?

Aproxima-te do Padre, vendo nele Cristo e a Igreja que te acolhe, e procede assim: podes levar esta folha.

a) **Benze-te + e diz:**

ABENÇOAI-ME PADRE, PORQUE PEQUEI.

O Sacerdote diz algumas palavras de acolhimento.

b) - Diz há quanto tempo te reconciliaste.

c) - Depois **confessa** os teus pecados.

Podes seguir o exame de consciência.

CUIDADO: não estás ali para confessares as virtudes ou dizeres que não matas nem roubas, ou para confessares os pecados dos outros.

d) - Ouve atentamente os conselhos e a penitência e manifesta o teu arrependimento, dizendo:

(Acto de Contrição, este ou outro)

**MEU DEUS PORQUE SOIS TÃO BOM,
TENHO MUITA PENA
DE VOS TER OFENDIDO.
AJUDAI-ME A NÃO TORNAR A PECAR.**

e) - Ouve com fé as palavras da absolvição, que o sacerdote diz com a(s) mão(aos) estendida(s).

O Sacerdote diz palavras de despedida.

f) - No final diz: **AMEN** e benze-te + (Assim manifestas que recebestes com fé, o perdão que Cristo acaba de te conceder).

g) - Retira-te para o teu lugar, cumpre a penitência e procura descobrir os melhores caminhos para te emendares.

- Podes rezar o *Salmo 47* (ver nesta folha).

- Retira-te, vive na alegria do Senhor. Proclama o Seu Amor com a força que acabas de receber.

