



É importante se confessar durante a Quaresma?



O processo de conversão passa pelo arrependimento dos pecados. Sempre é tempo de recomeçar! A partir do momento em que vivemos as práticas quaresmais, será que o Espírito suscita esse desejo em nós?

Neste breve guia encontramos uma ajuda para nos prepararmos para receber com fruto o sacramento da Reconciliação; inclui uma explicação dos passos para nos aproximarmos da Confissão, exames de consciência e textos para meditar na grandeza do perdão que Deus nos quer dar.

O que é a confissão? «O sacramento da Reconciliação é um sacramento de cura. Quando me confesso é para me curar, para curar a minha alma, o meu coração e algo de mal que cometi».

Porquê confessar-se? Explica o Papa Francisco que «o perdão dos nossos pecados não é algo que possamos dar a nós mesmos. Eu não posso dizer: perdoo os meus pecados. O perdão é pedido a outra pessoa e na Confissão pedimos o perdão a Jesus. O perdão não é fruto dos nossos esforços, mas uma dádiva, é um dom do Espírito Santo».

São quatro passos:

1. Exame de consciência. O exame de consciência consiste em refletir sobre aquelas ações, pensamentos ou palavras

nos tenham podido afastar de Deus, ofender os outros ou causar-nos dano interiormente.

2. Contrição e propósito de não voltar a pecar. A contrição, ou arrependimento, é uma dor da alma e uma rejeição dos nossos pecados, que inclui a resolução de não voltar a pecar. É um dom de Deus: por isso, se te parece que ainda estás apegado ao pecado – que, por exemplo, não te vêes com forças para abandonar um vício, perdoar a uma pessoa ou emendar um dano causado – pede-lhe a Ele que atue no teu coração, para que rejeites o mal.

Existem várias orações que servem para manifestar a contrição, por exemplo, a seguinte: *Meu Deus, arrependo-me de todo o coração de todos os meus pecados e detesto-os, porque ao pecar, não só mereço as penas que causam, mas principalmente porque te ofendo a Ti, sumo Bem e digno de amor acima de todas as coisas. Por isso proponho firmemente, com a ajuda da Tua graça, daqui em diante não voltar a pecar e fugir de toda a ocasião de pecado. Amen.*

3. Confessar os pecados. Uma boa confissão é dizer os pecados ao sacerdote de forma clara, concreta, concisa e completa. A confissão consiste na acusação dos pecados feita diante do sacerdote.

4. Cumprir a penitência. O sacerdote indica uma penitência para reparar o dano causado. A satisfação consiste no cumprimento de certos atos de penitência (orações, alguma mortificação, etc.), que o confessor indica ao penitente para reparar o dano causado pelo pecado.

2024 Ano da Oração

Por proposta do Papa Francisco, o ano de 2024 será o Ano da Oração. «Desde já, apraz-me pensar que o ano que precede o evento jubilar, 2024, possa ser dedicado a uma grande 'sinfonia' de oração. Antes de mais, para recuperar o desejo de estar na presença do Senhor, de o escutar e de o adorar». Portanto, no **caminho de preparação para o Jubileu**, as dioceses são convidadas a promover a centralidade da oração individual e comunitária.

O Dicastério disponibilizou algumas ferramentas úteis para entender melhor e redescobrir o valor da oração. Para além das 38 catequeses sobre a Oração que o próprio Papa Francisco proferiu de 6 de maio de 2020 a 16 de junho de 2021, foi publicada pela Libreria Editrice Vaticana uma coleção de "**Apontamentos sobre a Oração**". Trata-se de 8 volumes destinados a recolocar no centro a relação profunda com o Senhor, através das múltiplas formas de oração contempladas na rica tradição católica.

Além disso, está disponível online um subsídio pastoral, em versão digital, para ajudar as comunidades paroquiais, as famílias, os sacerdotes, os clérigos e os jovens a viver com maior consciência a necessidade da oração quotidiana.



POR QUE REZAR A VIA SACRA?

Via Sacra é uma das mais antigas formas de se meditar a Paixão de Cristo. A expressão vem do latim e significa “caminho sagrado”: literalmente falando, nada mais é

que o trajeto percorrido por Nosso Senhor com a Cruz às costas, desde o pretório de Pilatos, onde foi condenado à morte, até o Calvário, onde foi crucificado.

Segundo uma piedosa tradição, **ninguém menos que a Virgem Maria teria dado início a este santo exercício**: após a morte de seu divino Filho, seja sozinha, seja em companhia das santas mulheres, ela teria refeito constantemente a *via crucis*, isto é, o “caminho da Cruz”.

Seguindo o exemplo de Nossa Senhora, os fiéis da Palestina — e, no correr dos anos, numerosos peregrinos de todos os lugares do mundo — procuraram visitar aqueles santos lugares, cobertos pelo suor e pelo sangue de Jesus Cristo; e a Igreja, a fim de encorajá-lhes a piedade, abriu a esses peregrinos seus tesouros de bênçãos espirituais.

Como, porém, nem todos podem ir à Terra Santa, a Santa Sé autorizou que fossem erigidas, nas igrejas e nas capelas de todo o mundo, cruzes, pinturas ou baixos-relevos representando as tocantes cenas que se passaram na estrada verdadeira ao Calvário, em Jerusalém.

DATAS A REZER

- 1/3 – Jejum Comunitário (Penha de França)
- 3/3 - Retiro de Quaresma (Santa Engrácia)
- 10/3 - Caminhada Quaresmal (S. Francisco)
- 22/3 - Via Sacra Vicarial (Alameda D. Afonso Henriques)
- 24/3 - Domingo de Ramos
- 29/3 - Via Sacra animada (Penha de França)
- 30/3 - Vigília Pascal