

# Que fazer quando não nos podemos confessar?

Nestes dias singulares, vivemos com dor e desejo a falta dos sacramentos, entre os quais o sacramento da reconciliação. Torna-se mais premente a experiência de um grande Amor que nos chama a si.

28/03/2020

*É ao descobrir a grandeza do amor de Deus que o nosso coração é abalado pelo horror e pelo peso do pecado, e*

*começa a ter receio de ofender a Deus pelo pecado e de estar separado d'Ele. O coração humano converte-se, ao olhar para Aquele a quem os nossos pecados trespassaram" (Catecismo da Igreja Católica, 1432).*

Que podemos fazer quando não podemos receber o sacramento da reconciliação? Pode haver dificuldades em se aproximar da confissão sacramental, por esse motivo queremos lembrar alguns aspectos relacionados com o sacramento da reconciliação, em particular o espírito de penitência e o ato de contrição, cujo valor e importância podemos redescobrir, não apenas em relação ao sacramento, mas em geral para a nossa vida interior.

Diz o Código de Direito Canônico: "*Quem estiver consciente de pecado grave não celebre Missa nem comungue o Corpo do Senhor, sem*

*fazer previamente a confissão sacramental, a não ser que exista uma razão grave e não tenha oportunidade de se confessar; neste caso, porém, lembre-se de que tem obrigação de fazer um ato de Contrição perfeita, que inclui o propósito de se confessar quanto antes». (C.I.C. Can. 916; cf CCC 1457)*

### **► Algumas citações sobre este assunto e alguns pontos doutriniais**

Algumas citações de S. Josemaria e do Beato Álvaro del Portillo sobre a conversão e a contrição:

De certo modo, a vida humana é um constante voltar à casa do nosso Pai, um regresso mediante a contrição, a conversão do coração que significa o desejo de mudar, a decisão firme de melhorar a nossa vida e que, portanto, se manifesta em obras de sacrifício e de doação (S. Josemaria, *Cristo que passa*,64)

Que pena me dás enquanto não sentires dor dos teus pecados veniais! - Porque, até então, não terás começado a ter verdadeira vida interior. (S. Josemaria, Caminho, 330)

Se cometeste um erro, pequeno ou grande, regressa a Deus depressa!

Saboreia as palavras do salmo: "*cor contritum et humiliatum, Deus, non despicias*", Nosso Senhor nunca desprezará nem se desentenderá de um coração contrito e humilhado. (S. Josemaria, Forja, 172)

O meu desejo, meus filhos, é que a vossa alma sempre transborde de alegria e que a transmitais às pessoas que vos rodeiam. Mas não esqueçais que a alegria é consequência da paz interior - e, portanto, da luta de cada um - e que nesta batalha pessoal a verdadeira paz é inseparável da contrição, da humilde e sincera dor pelas nossas falhas e pecados, que Deus perdoa no Santo Sacramento da

Penitência, dando-nos sobretudo a sua força para lutar com maior empenho. (Beato Álvaro, 16/01/1984)

A vida espiritual é - repito-o teimosamente de propósito - um contínuo começar e recomeçar.

- Recomeçar? - Sim!: cada vez que fazes um ato de contrição - e diariamente deveríamos fazer muitos - recomeças, porque dás a Deus um novo amor. (S. Josemaria, *Forja, 384*)

Renova durante o dia os teus atos de contrição. Repara que Jesus é ofendido continuamente, e infelizmente não é desagravado ao mesmo ritmo.

Por isso venho repetindo desde sempre: atos de contrição, quantos mais melhor! Serve-me tu de eco, com a tua vida e com os teus conselhos. (São Josemaria, *Sulco, 480*)

## ►A necessidade de conversão

O Batismo, além de apagar todos os pecados, constitui-nos filhos de Deus e prepara-nos para receber o dom divino da glória do Céu; no entanto, nesta vida, estamos continuamente expostos a cair no pecado: ninguém está isento da luta contra ele. Mesmo lutando, temos a experiência de que as quedas são frequentes. Jesus ensinou-nos a rezar no Pai Nosso: "Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido", e não de vez em quando, mas muitas vezes ao dia. O apóstolo S. João também diz: "Se dizemos não ter pecado, enganamo-nos e não há verdade em nós" (1 João 1: 8); e S. Paulo exortava os primeiros cristãos de Corinto: "Imploramos em nome de Cristo: reconciliai-vos com Deus" (2 Cor 5:20).

A chamada de Jesus à conversão:  
"Completo-se o tempo e aproxima-

se o Reino de Deus; arrependei-vos e acreditai no Evangelho "(Mc 1:15), não é, portanto, dirigida apenas àqueles que ainda não o conhecem, mas também aos cristãos que devem voltar a converter-se e a reavivar a sua fé. "Esta *segunda conversão* é uma tarefa ininterrupta para toda a Igreja" (Catecismo, 1428).

### ► **Penitência interior**

A conversão acontece dentro de nós, a que se limita às aparências exteriores não é uma verdadeira conversão. Não podemos resistir ao pecado, enquanto ofensa a Deus a não ser com atos bons, ações virtuosas, com as quais manifestamos o arrependimento pelo mal feito, opondo-nos à vontade de Deus e procuramos ativamente eliminar essa desordem e todas as suas consequências. Nisto consiste a virtude da penitência.

"A penitência interior é uma reorientação radical de toda a vida, um regresso, uma conversão a Deus de todo o nosso coração, uma rutura com o pecado, uma aversão ao mal, com repugnância pelas más acções que cometemos. Ao mesmo tempo, implica o desejo e o propósito de mudar de vida, com a esperança da misericórdia divina e a confiança na ajuda da sua graça." (Catecismo, 1431).

A penitência não é obra exclusivamente humana, uma reorganização interna fruto do autocontrolo, que põe em jogo o conhecimento pessoal e uma série de decisões fortes. "A conversão é, antes de mais, obra da graça de Deus, a qual faz com que os nossos corações se voltem para Ele: «Converti-nos, Senhor, e seremos convertidos» (*Lm* 5, 21). Deus é quem nos dá a coragem de começar de novo" (Catecismo, 1432).

## ►As diferentes formas de penitência na vida cristã

A conversão nasce no coração, mas não permanece fechada no íntimo do homem, manifesta-se por obras exteriores, abarcando toda a pessoa, a alma e o corpo. Entre as formas de penitência, evidenciam-se, antes de tudo, a celebração da Eucaristia e a Confissão instituída por Jesus Cristo para nos fazer sair vitoriosos na luta contra o pecado.

O cristão tem muitas outras formas de pôr em prática o desejo de conversão. A Escritura e os Padres insistem sobretudo em três formas: o *jejum, a oração e a esmola* que exprimem a conversão, em relação a si mesmo, a Deus e aos outros. "(Catecismo, 1434). A estas três formas associam-se todas as obras que nos permitem corrigir a desordem do pecado.

Por *jejum* entende-se não apenas a renúncia moderada ao prazer da comida, mas também a tudo o que nos faz ser exigentes com o corpo, para nos dedicarmos inteiramente ao que Deus nos pede para o bem dos outros e de nós próprios.

Por *oração*, podemos entender o empenho conjunto de todas as nossas faculdades espirituais - inteligência, vontade, memória - para nos unirmos a Deus nosso Pai numa conversa familiar e íntima.

A *esmola* não é apenas o dar dinheiro ou outros bens materiais a quem precisa, mas também outros tipos de doação: partilhar o próprio tempo, assistir os doentes, perdoar aqueles que nos ofenderam, corrigir os que precisam, consolar os que sofrem, e outros mais.

A Igreja exorta-nos a fazer penitência, especialmente em alguns momentos, o que também nos é

muito útil para ser mais solidários com os irmãos na fé. "Os tempos e os dias de penitência no decorrer do Ano Litúrgico (tempo da Quaresma, todas as sextas-feiras em memória da morte do Senhor) são momentos fortes da prática penitencial da Igreja." (Catecismo, 1438).

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/que-fazer-quando-nao-nos-podemos-confessar/>  
(02/04/2026)