



AS ORAÇÕES DE TODO CATÓLICO

ATO DE CONTRIÇÃO — ACTUS CONTRITIONIS

Oração da Igreja

Rezado na confissão, e toda noite antes de dormir



LATIM

Deus meus, ex toto corde
paenitet me omnium
meorum peccatorum, eaque
detestor, quia peccando, non solum
poenas a te iuste statutas promeritus
sum, sed praesertim quia offendi te,
summum bonum, ac dignum qui
super omnia diligaris. Ideo firmiter
propono, adiuvante gratia tua, de
cetero me non peccaturum
peccandique occasiones proximas
fugiturum. Amen.

PORTUGUÊS

Meu Deus, eu me arrependo
de todo o coração de todos
os meus pecados e os detesto,
porque, pecando, não só mereci as
penas que justamente estabeleceste,
mas principalmente porque Vos
ofendi, a Vós, sumo bem e digno de
ser amado sobre todas as coisas. Por
isso, proponho firmemente, com a
ajuda da vossa graça, não mais pecar
e fugir das ocasiões próximas de
pecado. Amém.

