

# Ato de contrição

Português brasileiro	Latim
<p>Senhor meu e Deus meu! Do íntimo do coração, me pesa de todos os pecados da minha vida. Pesa-me porque com eles mereci o purgatório ou o inferno;</p> <p>porque tenho desprezado o céu e porque tenho sido tão ingrato para convosco, o meu maior benfeitor.</p> <p>Pesa-me, sobretudo, porque, com os meus pecados, Vos tenho açoitado e crucificado, a Vós meu amabilíssimo Salvador.</p> <p>Agora, porém, amo-Vos, meu maior benfeitor, meu pai amabilíssimo e misericordiosíssimo Redentor; amo-Vos de todo o coração e sobre todas as coisas, e, porque Vos amo, me pesa e me arrependo de Vos ter ofendido, Deus meu, que sois infinitamente formoso, bom e digno de ser amado.</p> <p>Proponho firmemente emendar a minha vida e não mais pecar. Ó meu Jesus! dai-me a vossa graça para cumpri-lo.</p> <p>Amém.</p>	