

Exame de Consciência

Roubei algum objecto ou alguma quantia em dinheiro? Reparei os prejuízos causados ou restituí as coisas roubadas na medida das minhas possibilidades?

Defraudei a minha mulher (o meu marido nos seus bens)?

Paguei aos outros os salários devidos pelo seu trabalho? Cumpri rigorosamente os meus deveres sociais: o pagamento de seguros, impostos, etc.?

Desrespeitei os direitos de autor, copiando livros, software, filmes ou músicas?

Dei o meu apoio a programas de acção social e política imorais e anticristãos?

Prejudiquei, de algum modo, o próximo nos seus bens?

Enganei o próximo cobrando, mais do que o justo ou combinado? Reparei o prejuízo causado?

Trabalhei como devia, com honradez e sentido de responsabilidade? Deixei, por preguiça, que se produzissem graves prejuízos no meu trabalho? Realizei o meu trabalho lembrado de que a Deus não se oferecem coisas mal feitas? Facilito o trabalho dos outros ou estorvo-o de alguma maneira, como, por exemplo, com discussões, interrupções, derrotismos, etc.? Abusei da confiança dos meus superiores?

Tolerei abusos ou injustiças que tinha obrigação de impedir? Fiz acepção de pessoas ou manifestei favoritismos?

Gastei mais do que permitem as minhas possibilidades, sobrecarregando, injustamente, o orçamento familiar?

Deixei de prestar à Igreja a ajuda conveniente? Dei esmolas de acordo com a minha condição económica? Aceitei, com sentido cristão, a carência de coisas necessárias?

8º Mandamento : Não levantar falsos testemunhos nem de qualquer outro modo faltar à verdade ou difamar o próximo.

Disse mentiras? Copiei nos exames? Utilizei cábulas?

Reparei os prejuízos causados? Minto habitualmente com a desculpa de que se tratar de coisas de pouca importância?

Revelei, sem motivo justo, defeitos graves alheios que, embora reais, são desconhecidos? Reparei de algum modo os prejuízos causados, por exemplo, falando dos aspectos positivos dessa pessoa?

Caluniei, atribuindo ao próximo defeitos que não eram verdadeiros? Já reparei os males causados ou estou dis-

posto a fazê-lo?

Disse mal dos outros - de pessoas ou instituições - baseando-me apenas nos boatos de: “contaram-me” ou no “diz-se”? Por outras palavras: colaborei na calúnia ou na murmuração?

Tenho presente que a diversidade de opiniões políticas, profissionais ou ideológicas, não deve ofuscar-me até ao ponto de julgar ou falar mal do próximo, e que essas divergências não são motivo para manifestar os seus defeitos morais, a menos que o exija o bem comum?

Para fazer uma boa confissão, ocorre:

1º - Exame de consciência: Significa pensar seriamente, para saber como foram os nossos pensamentos, as nossas palavras, as nossas obras e as nossas omissões.

2º - Contrição ou Arrependimento: Ter pena de ter ofendido a Deus que nos ama tanto.

3º - Propósito: Fazer o propósito de evitar o pecado. É a promessa que fazemos de escolher sempre o caminho do amor de Deus e do próximo.

4º - Confissão ou Acusação: Dizer com toda a sinceridade, clareza e brevidade os pecados ao confessor. Nunca esquecer que o padre está no lugar de Jesus. O padre jamais poderá falar sobre aquilo que alguém lhe contou na Confissão.

5º - Reparação ou Penitência: Cumprir o que o confessor indicar: a oração ou a boa obra que ele manda fazer, para repararmos o mal feito.

Acto de Contrição:

Meus Deus, pesa-me de todo o coração e arrependo-me do mal que pratiquei e do bem que deixei de fazer, porque, pelos meus pecados, Vos ofendi a Vós, que sois o sumo bem, digno de ser amado sobre todas as coisas. Proponho firmemente, com o auxílio da vossa graça, fazer penitência, não mais tornar a pecar e fugir das ocasiões de pecado. Senhor, pelos merecimentos da paixão de nosso Salvador Jesus Cristo, tende compaixão de mim.

Oração inicial:

Ó divino Espírito Santo, vinde sobre mim e iluminai-me com a Vossa luz para poder reconhecer os meus pecados que são a causa da morte na cruz de Jesus Cristo a quem tanto amo. Ajudai-me também a arrepende-me sinceramente e dai-me força para não os cometer nunca mais. Amen.

Exame inicial:

Há quanto tempo não me confesso?

Escondi conscientemente, por vergonha, algum pecado grave em alguma Confissão precedente?

Fiz a penitência que me foi imposta? Reparei os danos que causei?

Comunguei em pecado mortal?

Respeitei o jejum eucarístico de uma hora antes da Comunhão?

Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não pecar mais?

Exame de consciência

1º Mandamento : Adorar a Deus e amá-Lo sobre todas as coisas.

Tenho posto em dúvida ou negado, deliberadamente, alguma verdade de fé?

Li algum livro contra a religião?

Abandonei os meios necessários para a salvação (oração, sacramentos)?

Tenho procurado adquirir formação religiosa, de acordo com a minha condição?

Faltei ao respeito das coisas santas (por ex. omitindo a genuflexão diante do Sacrário), da Igreja ou dos seus Ministros?

Rezo e frequento os sacramentos de má vontade?

Recebi indignamente algum sacramento?

Sou supersticioso? Pratiquei a magia, o espiritismo ou fui à bruxa? Pratiquei a adivinhação através da astrologia, do

jogo do copo, do pêndulo, das cartas do tarô, da leitura da palma da mão ou coisas semelhantes? Acreditei em horóscopos?

Usei amuletos como a ferradura, o corno, os cristais ou coisas semelhantes? Acreditei nas "energias", no New Age, na reencarnação, no Reiki, ou em coisas semelhantes?

Usei coisas, li textos, ou ouvi músicas que invocam explicitamente o demônio?

Revolto-me contra Deus nas minhas tribulações?

Nego ou ponho em dúvida de alguma verdade revelada por Deus?

2º Mandamento : Não invocar o Santo nome de Deus em vão.

Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas?

Jurei sabendo que era falso o que prometia?

Jurei fazer alguma coisa que não é justa ou lícita?

Reparei os prejuízos que daí tenham decorrido?

Deixei de cumprir algum voto ou promessa grave?

3º Mandamento : Santificar os Domingos e festas de Guarda.

Faltei à Missa ao Domingo ou festa de Guarda?

Trabalhei ou mandei trabalhar nesses dias sem necessidade urgente?

Creio em tudo o que a Santa Igreja Católica ensina?

Discuti os seus mandamentos que são mandamentos de Cristo?

Guardei abstinência nas sextas-feiras de acordo com a Conferência Episcopal (por exemplo, não comendo carne, doces ou não vendo televisão, dedicando assim mais tempo à oração)?

Jejei Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa?

Confessei-me pelo menos uma vez ao ano?

Comunguei durante o tempo estabelecido para cumprir o preceito Pascal?

4º Mandamento : Honrar pai e mãe e os outros legítimos superiores.

Obedeci aos meus pais e legítimos superiores? Manifestei-lhes o devido amor e respeito? Entristeci-os?

Zanguei-me com os meus irmãos? Maltratei-os?

Dei maus exemplos aos meus filhos ou subordinados, não cumprindo os meus deveres religiosos, familiares ou profissionais?

Corrigi com firmeza os seus defeitos ou descuidei-me nisso por comodidade? Ameacei-os, maltratei-os ou prejudiquei-os com palavras ou obras, ou desejei-lhes algum mal, grave ou leve?

Sacrifiquei os meus gostos, caprichos, passatempos, etc., para cumprir o dever de me dedicar à minha família? Evitei os conflitos com os filhos não dando importância demasiada a miudezas que se podem vencer com o tempo e o bom humor?

Fui amável com os estranhos e, ao contrário, pouco amável na vida de família?

Discuti com o meu marido (a minha mulher)?

Evitei repreendê-lo(a) ou discutir diante dos filhos? Tenho-lhe faltado ao respeito? Tenho, com isto dado mau exemplo?

Deixei muito tempo sozinho(a) o meu marido (a minha mulher)?

Tenho procurado aumentar a fé na Providência, esforçando-me ao mesmo tempo por ganhar o dinheiro suficiente para poder ter ou educar mais filhos?

Deixei de ajudar, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades espirituais ou materiais?

5º Mandamento : Não matar nem causar outro dano no corpo ou na alma a si mesmo ou ao próximo.

Causei prejuízos ao próximo com palavras ou com obras? Desejei-lhe mal?

Manifestei ódio ou rancor a alguém? Perdoei de todo o coração as ofensas que recebi? Deixei de falar ou nego a saudação a alguém?

Escandalizei o próximo, incitando-o a pecar, com as minhas conversas, o meu modo de vestir, convidando-o para assistir a algum espectáculo mau ou emprestando-lhe algum livro ou revista maus? Procurei reparar o mal causado pelo escândalo?

Cheguei a ferir ou a tirar a vida ao próximo? Colaborei, de algum modo, em actos que ocasionassem a morte de um inocente? Pratiquei, aconselhei ou facilitei o crime grave do aborto? Fui gravemente imprudente na condução de veículos motorizados? Deixei-me vencer pela

ira?

Cometi algum atentado contra a minha vida? Embriaguei-me ou, levado pela gula, comi mais do que devia? Tomei drogas?

Preocupe-me eficazmente pelo bem do próximo, advertindo-o de algum grave perigo material ou espiritual, em que se encontrava ou corrigindo-o como exige a caridade cristã?

6º e 9º Mandamentos : Guardar castidade nas palavras e nas obras. Guardar castidade nos pensamentos e nos desejos.

Consenti em pensamentos e desejos impuros? Fixei o olhar, falei ou li coisas desonestas?

Fiz acções impuras? Sozinho (masturbação)

ou acompanhado (adultério, fornicação, "curtir", procurando o prazer sexual fora de uma relação conjugal)? Havia alguma circunstância - de parentesco, matrimónio, consagração a Deus, ou menoridade - que tornassem mais grave aquela acção?

Assisti a espectáculos ou conversas que me colocaram numa situação próxima do pecado? Tenho em conta que expor-me a essa ocasião já é um pecado? Vi pornografia através da internet, revistas, filmes, etc.?

Antes de assistir a um espectáculo ou de ler um livro ou uma revista, procuro informar-me sobre a sua classificação moral para evitar a ocasião de pecado ou o perigo de deformação da consciência que pode ocasionar-me?

Usei do matrimónio indevidamente (sexo oral, sexo anal, etc.)? Neguei ao meu cônjuge os seus direitos? Uso do matrimónio somente naqueles dias em que julgo não poder haver descendência? E actuo deste modo sem razões graves? Tomei remédios ou usei de outros meios artificiais para evitar os filhos? Aconselhei outros a tomá-los?

Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos e acções? Mantenho amizades que são ocasião habitual deste pecado de infidelidade? Estou disposto(a) a abandoná-las?

Visto-me com decência ou sou provocante pondo em evidência aquelas partes do meu corpo que mais chamam a atenção do sexo oposto?

7º e 10º Mandamentos : Não furtar nem injustamente reter ou danificar os bens do próximo. Não cobiçar as coisas alheias.