

## Exame de Consciência

### Oração Inicial

Senhor Pai Santo, iluminaí o meu coração com a graça do Espírito Santo para poder reconhecer com humildade os meus pecados e confessa-los com clareza e arrependimento sincero. Por Cristo Nosso Senhor. Amen.

### Exame inicial

Há quanto tempo não me confesso? Escondi, conscientemente, algum pecado grave em alguma confissão precedente? Confessei, o melhor que me lembro, o número de vezes que cometi cada pecado grave? Confessei com clareza os meus pecados ou fui demasiado genérico? Fiz a penitência que me foi imposta? Reparei as injustiças que cometi? 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?

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

Duvidei voluntariamente da existência de Deus Pai, Filho e Espírito Santo? Acreditei apenas num ser supremo? Revoltei-me contra Deus nos meus sofrimentos? Deixei-me levar pelo desespero? Duvidei da bondade ou da onipotência de Deus? Tive ódio a Deus? Esperei a vida eterna sem abandonar o pecado? Esperei a vida eterna confiando apenas nos meus esforços? Cometi pecados no intuito de confessá-los mais tarde? Tenho posto em dúvida ou negado, deliberadamente, alguma verdade revelada por Deus e como tal ensinada pela Igreja? Tenho rezado diariamente com atenção e devoção? Frequentei os sacramentos de má vontade? Leio e medito, com frequência, na Palavra de Deus? Procuo esclarecer e formar-me na fé com a ajuda do *Catecismo da Igreja Católica*? Defendi, por exemplo, que nos podemos confessar directamente a Deus, ou que o “casamento” civil entre baptizados é aceitável em certos casos, ou que todas as religiões são iguais? Li alguma coisa, ouvi alguma música, ou vi algum programa contra Deus, contra a Igreja ou contra os bons costumes? Recebi indignamente algum sacramento? Faltei ao respeito das coisas santas, por exemplo, conversando ou brincando dentro da igreja, vindo indecentemente vestido para a igreja, ou omitindo a genuflexão sempre que passo diante do Santíssimo Sacramento? Coloquei a minha vontade, as minhas ideias, o dinheiro, o trabalho, os divertimentos, o prazer, a fama, o poder ou alguma coisa criada em primeiro lugar na minha vida? Adorei a Satanás? Invoquei Satanás? Usei coisas, li textos, ou ouvi músicas que invocam explicitamente o demónio? Sou supersticioso? Pratiquei a magia, o espiritismo, fui à bruxa, a médiuns, ou a curandeiros? 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 a estas? Acreditei em horóscopos? Usei amuletos como a ferradura, o corno, as figas, os cristais ou coisas semelhantes? Acreditei nas “energias”, nas ideias do Nova Era, na reencarnação, no *Reiki*, ou em coisas semelhantes?

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

Blasfemei ou falei sem respeito contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas? Falei mal da Igreja, do Papa, dos Bispos ou dos Padres? Pronunciei levemente ou sem respeito Nome de Deus, por exemplo, em anedotas ou piadas? Ou achei graça a tais piadas? Jurei sabendo que era falso o que prometia? Jurei fazer alguma coisa injusta ou ilícita? Roguei pragas? Deixei de cumprir algum voto ou promessa que tenha feito a Deus ou a algum santo?

### 3º Mandamento: Santificar os domingos e festas de guarda.

Faltei à Missa ao domingo ou em algum dia santo? Cheguei tarde à Missa por culpa própria? Trabalhei ou mandei trabalhar nesses dias sem grave necessidade? Dediquei nesses dias mais tempo a Deus, à família, aos pobres, aos doentes e ao descanso?

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

Obedeci aos meus pais enquanto estive sob a sua tutela? Manifesto-lhes o devido amor, gratidão e respeito? Ajudo-os espiritual e materialmente? Entristeci-os com as minhas atitudes e comportamentos? Abandonei-os na velhice, ou na doença? Tenho rezado por eles? Zanguei-me com os meus irmãos? Maltratei-os? Tenho transmitido a fé aos meus filhos? Atrasei o seu baptismo, ou a sua primeira comunhão? Tenho-me empenhado na sua educação? Defendo-os do pecado? Dei-lhes maus exemplos? Corrigi com firmeza e paciência os seus defeitos? Fui amável com os estranhos e, ao contrário, pouco amável na vida de família? Usei palavras duras com o meu esposo(a)? Evitei as discussões diante dos filhos? Perdoo-lhe as suas falhas? Tenho-lhe faltado ao respeito? Ajudo, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades espirituais ou materiais? Obedeço à Igreja, ou discuti os seus preceitos? Guardei a abstinência de carne nas sextas-feiras ao longo do ano? Jejuei quarta-feira de cinzas e sexta-feira santa? Confessei-me, pelo menos, uma vez por ano? Comunguei, pelo menos, uma vez por ano pela Páscoa? Tenho contribuído para as necessidades da Igreja segundo as minhas possibilidades? Obedeci ao Papa, ao meu Bispo e ao meu Pároco? Obedeci às justas determinações das autoridades civis?

### 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? Agredi alguém? Insultei alguém? Deixei-me levar pela ira? Alimentei pensamentos de vingança? Guardo, no coração, ódio ou rancor a alguém? Perdoei verdadeiramente as ofensas que recebi? Deixei de falar ou nego a saudação a alguém? 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 gravíssimo do aborto? Defendi o aborto em certos casos? Fui gravemente imprudente na condução de veículos motorizados pondo em risco a minha vida e a dos outros? Cometi algum atentado contra a minha vida? Alimentei pensamentos de suicídio? Embriaguei-me ou, levado pela gula, comi mais do que devia? Tomei drogas?

Preocupei-me eficazmente pelo bem do próximo, advertindo-o de algum perigo material ou espiritual, em que se encontrava? Escandalizei o próximo, incitando-o a pecar, com as minhas conversas, o meu modo de vestir, ou convidando-o a praticar alguma má acção? Visto-me com decência ou sou sensual e provocante? Procurei reparar o mal que causei pelo escândalo?

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

Consenti em pensamentos ou desejos contra a castidade? Fixei o olhar, falei ou li coisas sensuais ou obscenas? Vi pornografia? Procurei o prazer sexual por si mesmo, fora do ato conjugal? Tive liberdades no namoro? Respeitei o corpo da minha namorada (do meu namorado)? Pequei contra a castidade por actos? Sozinho (masturbação) ou acompanhado (adultério, fornicação, com pessoas do mesmo sexo)? Havia alguma circunstância - de parentesco, matrimónio, consagração a Deus, ou menoridade - que tornassem mais grave aquela acção? Vivo maritalmente com alguém com a qual não estou casado pela Igreja? Permitted situações que me colocaram numa situação próxima de pecado? Tenho em conta que expor-me a essas ocasiões já é pecado? Antes de assistir a um filme ou de ler um livro procuro informar-me sobre a sua classificação moral? Usei do matrimónio indevidamente procurando o prazer sexual fora do ato conjugal? Neguei ao meu cônjuge os seus direitos? Tive intenção de tornar o ato conjugal voluntariamente infecundo praticando assim a contracepção? Tomei a pílula, usei o preservativo, ou o dispositivo intra-uterino, laqueei as trompas, ou interrompi o ato conjugal para evitar ter filhos? Aconselhei ou defendi a contracepção? Uso do matrimónio somente naqueles dias em que julgo não poder haver descendência? E actuo deste modo sem razões graves? Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou por acções? Mantenho amizades que são ocasião habitual deste pecado de infidelidade? Estou disposto(a) a abandoná-las?

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

Roubei algum objecto ou alguma quantia em dinheiro? Reparei os danos causados? Tive inveja dos outros? Cobicei as coisas alheias? Paguei aos outros os salários devidos pelo seu trabalho? Paguei os impostos? Trabalhei com empenho as horas que devia, ou desperdicei tempo no meu trabalho? Abusei da confiança dos meus superiores? Prejudiquei o Estado, por exemplo, abusando do fundo de desemprego ou da baixa médica? Desrespeitei os direitos de autor, copiando livros, *software*, filmes ou músicas, contra a vontade do autor? Devolvi ao respectivo dono coisas emprestadas ou encontradas? Aproveitei-me injustamente da desgraça alheia? Prejudiquei, de algum modo, o próximo nos seus bens? Enganei o próximo cobrando mais do que o valor justo combinado, ou alterando a quantidade ou qualidade dos bens ou dos serviços prestados? Reparei as injustiças que pratiquei? Tolerei abusos ou injustiças que tinha obrigação de impedir? Fiz acepção de pessoas ou manifestei favoritismos? Gastei mais do que permitem as minhas possibilidades? Desperdicei dinheiro no jogo ou noutras

coisas fúteis? Tratei com cuidado das minhas coisas ou, por descuido, estraguei-as? Sei aceitar, com espírito cristão, a carência de coisas necessárias ou deixo-me vencer pela ira ou pela revolta?

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

Disse mentiras? Reparei os prejuízos causados? Minto habitualmente com a desculpa de que se tratar de mentiras que não prejudicam ninguém? Fiz juízos falsos ou temerários? Copiei nos exames? Utilizei cábulas? Revelei, sem motivo justo, defeitos graves alheios que, embora reais, não são conhecidos? 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? Disse mal dos outros baseando-me apenas nos boatos que oiço? Colaborei, nas minhas conversas, na calúnia, na difamação ou na murmuração? Semei discórdias e inimizades com as minhas palavras? Exagerei os defeitos do próximo? Gosto de ouvir falar mal do próximo? Caio com facilidade na crítica?

**Ato de contrição:**

Meu Deus, porque sois infinitamente bom, eu Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e, com o auxílio da vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender; peço e espero o perdão das minhas culpas, pela vossa infinita misericórdia. Amém.

\* \* \*

Para fazer uma boa confissão, ocorre:

1. Fazer bem o exame de consciência.
2. Estar sinceramente arrependido dos pecados cometidos que tanto ofenderam a Deus.
3. Ter o firme propósito de não mais pecar.
4. Confessar os próprios pecados junto do confessor dizendo-os com toda a sinceridade, clareza e brevidade.
5. Reparar o mal que se fez cumprindo a penitência o que o confessor indicar.

Uma confissão não tem valor se:

1. Se omite voluntariamente algum pecado grave e o número de vezes que se cometeu.
2. Se não se estiver arrependido do pecado cometido.
3. Se não existir o propósito de emenda de vida.
4. Se não se quiser cumprir a penitência imposta.