

## 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. Ámen.

### 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? Cumpri a penitência que me foi imposta pelo sacerdote? Reparei as injustiças que cometi? Comunguei alguma vez em pecado mortal? Respeitei sempre o jejum eucarístico de uma hora antes da comunhão? Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não os voltar a cometer?

### 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 alcançar o Céu sem querer abandonar o pecado? Esperei alcançar o Céu confiando apenas nos meus esforços, esquecendo-me que sem a graça de Deus é impossível perseverar no bem? Cometi pecados no intuito de confessá-los mais tarde, abusando assim da Misericórdia de Deus? 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-me 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 ainda 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 *tarôt*, 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 a estas?

### 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 levianamente o Nome de Deus, de Jesus, de Maria ou de algum santo, por exemplo, em anedotas ou piadas? Achei graça a tais piadas? Jurei sabendo que era falso o que prometia? Jurei fazer alguma coisa injusta ou ilícita? Roguei pragas a alguém? 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, palavras ou 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 com os de casa? Usei palavras duras com o meu esposo(a)? Evitei as discussões diante dos filhos mais pequenos? Perdoei ao meu esposo(a) das suas falhas? Faltei-lhe de algum modo ao respeito? Ajudo, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades espirituais ou materiais? Obedeço à Igreja, ou discuto os seus preceitos? Guardei a abstinência de carne nas sextas-feiras ao longo do ano? Guardei o jejum e a abstinência na quarta-feira de cinzas e sexta-feira santa? Confessei os meus pecados graves, pelo menos, uma vez por ano? Comunguei, pelo menos, uma vez por ano por altura da Páscoa da Ressurreição? Tenho contribuído para as necessidades da Igreja segundo as minhas possibilidades? Obedeci ao Papa, ao meu Bispo e ao meu Pároco? Obedeci às leis justas das autoridades civis?

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

Causei algum prejuízo 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 contra alguém? Alimento ressentimentos? Perdoei sinceramente 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? 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? Alimento 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 Mandamento: Guardar castidade nas palavras e nas obras. 9º Mandamento: 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 acto conjugal? Tive liberdades no namoro? Respeitei o corpo da minha namorada(o)? Pequei contra a castidade por actos? Sozinho (masturbação) ou acompanhado (adultério, fornicção, com pessoas do mesmo sexo)? Havia alguma circunstância - de parentesco, matrimónio, consagração a Deus, ou menoridade - que tornassem ainda 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? Usei do matrimónio somente naqueles dias em que julgo não poder haver descendência sem ter razões graves? Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou por acções? Mantenho amizades que são ocasião habitual do pecado de infidelidade? Estou disposto(a) a abandoná-las?

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

Roubei algum objecto ou alguma quantia em dinheiro? Tive inveja dos outros? Cobicei as coisas alheias? Paguei aos empregados os salários devidos pelo seu trabalho? Paguei os impostos? Trabalhei com empenho as horas que devia, ou desperdicei tempo? 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 que tenha encontrado? 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 todas as injustiças que cometi o melhor que pude? 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 em outras coisas desnecessárias ou supérfluas? Trato com cuidado das minhas coisas ou, por desleixo, deixo-as estragarem-se? Sei aceitar, com espírito cristão, a falta de coisas necessárias ou, nesses momentos, deixo-me vencer pela murmuração e pela revolta?

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

Disse mentiras? 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 sejam reais, não são conhecidos pelos outros? Caluniei, atribuindo ao próximo defeitos que não eram verdadeiros? Já reparei os males que causei com a difamação? Disse mal dos outros baseando-me apenas nas coisas que oiço por aí? Colaborei, nas minhas conversas, na calúnia, na difamação ou na murmuração? Semeei discórdias, inimizades ou falsas suspeitas com as minhas palavras? Exagerei os defeitos do próximo? Gosto de ouvir falar mal dos outros? 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.