

## EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA FAZER UMA BOA E SANTA CONFISSÃO SACRAMENTAL E RECEBER A GRAÇA E O PERDÃO DE DEUS.

*“Então eu vos confessei o meu pecado, e não mais dissimulei a minha culpa. Disse: Sim, vou confessar ao Senhor a minha iniquidade. E vós perdoastes a pena do meu pecado.”*  
Salmo 31,5

### MODO DE CONFESSAR-SE.

Quando me confessei a última vez? Esqueci ou escondi alguma culpa grave? Deixei de cumprir a penitência proposta?

#### • 1º MANDAMENTO: “AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS”

**Pecados contra a Fé** - Falei com desprezo ou leviandade de Deus, das coisas santas, ou das pessoas consagradas a Deus? Falei mal ou fiz pouco da Religião Católica ou da Igreja? Tive vergonha de minha fé ou omiti meus deveres como cristão por vergonha? Fui negligente em instruir-me nas verdades da Religião? Duvidei de alguma verdade da Fé? Faltei com o devido respeito na Igreja, comportando-me mal, conversando sem necessidade, rindo, olhando para os todos os lados? Comunguei sabendo que estava em estado de pecado mortal? Murmurei contra a Providência Divina? Tenho superstições? Consultei cartomantes, astrólogos, feiticeiros, médiuns, benzedores, tarot?

**Pecados contra a Esperança**- Entreguo-me ao desânimo nas dificuldades da vida em vez de colocar minha esperança em Deus? Revoltei-me contra a Divina Providência? - Sou presunçoso? Penso que me salvo sem pratica religiosa e vivendo em pecado?

**Pecados contra a Caridade**- Entrego-me de tal forma ao trabalho, aos prazeres ou ao amor a uma pessoa, que chego a esquecer-me de Deus, pelo descuido dos deveres religiosos?

**Pecados contra a Oração**- Deixei de rezar as orações diárias por preguiça? Rezei, voluntariamente sem devoção?

#### • 2º MANDAMENTO: “NÃO TOMAR SEU SANTO NOME EM VÃO”

Pronunciei o nome de Deus, da Virgem Maria e dos Santos com irreverência, isto é, sem respeito? Blasfemei, isto é, disse palavras injuriosas contra Deus ou seus Santos?

Jurei pelo nome de Deus sem necessidade? Jurei falso? Fiz promessas ou votos que não cumpri? Roguei praga?

#### • 3º MANDAMENTO: “GUARDAR OS DOMINGOS E FESTAS” E 1º E 2º MANDAMENTOS DA IGREJA

Faltei por minha culpa à Santa Missa aos domingos e dias santos? Cheguei atrasado à missa por negligência? Assisti à Santa Missa sem prestar atenção? Saí da Igreja antes do

fim da Missa? Trabalhei sem que houvesse necessidade em dia de domingo ou santificado?

- **4º MANDAMENTO: “HONRAR PAI E MÃE”**

**Deveres dos pais-** Deixei de cuidar do bem-estar corporal de meus filhos? Desde o principio de sua vida? Tenho faltado com atenção e solicitude devida ao meus filhos? Negligenciei corrigí-los, ou fí-lo com excesso, ou injustamente? Negligenciei educa-los cristãmente, ensinando-lhes a rezar e a conhecer os elementos da religião; também depois da primeira comunhão? Deixei de preservar meus filhos das más companhias e das ocasiões perigosas para sua fé e virtude (colégios protestantes ou espíritas, cinema imoral, bailes, más leituras, namoros imorais, etc?) Opus-me, e injustamente, a que seguissem a sua vocação? Dei-lhes mau exemplo? Deixei de vigiar suas leituras (maus livros, maus jornais)? Deixei de vigiar seus programas (maus programas de televisão)? Deixei que freqüentasse casas, teatros, cinemas, reuniões onde perigassem a fé e a virtude?

**Deveres dos filhos-** Faltei ao respeito e veneração devidos aos meus pais e avós? Desejei-lhes algum mal? Fui causa de tristeza para eles? Quis ameaçá-los? Bater-lhes? Envergonhei-me dos meus pais pobres ou idosos? Abandonei-os em sua velhice ou necessidades? Maltratei meus irmãos ou irmãs? Tenho ciúmes deles? Fiz queixa deles para que fossem castigados? Faltei ao respeito aos meus pais, por palavras, , injúrias, ou tive vergonha deles? Desobedeci-les ou fui malcriado para com eles? Encolizei-os? Deixei de os assistir nas suas necessidades, de rezar ou mandar rezar em sua intenção, durante a vida e depois da morte?

Deveres dos patrões - Faltei com a justiça, não pagando o salário devido, ou castigando injustamente? Dei-lhes maus exemplos? Fui áspero, desconfiado, caprichoso, altivo, desdenhoso? Neguei aos meus empregados o tempo necessário para o cumprimento de seus deveres religiosos? Deixei de exortá-los, pelo exemplo e pela palavra, à prática da vida cristã? Deixei de respeitar-lhes a dignidade humana, tratando-os com palavras ásperas ou injuriosas, ou de outro modo qualquer?

Deveres dos empregados - Faltei com a justiça, não cumprindo as obrigações do meu trabalho: a) Sendo preguiçoso; b) Fazendo mal os meus trabalhos; c) estragando, perdendo ou furtando objetos que me foram confiados? Faltei ao respeito aos meus superiores? Causei-lhes dano com críticas injustas? Abusei da sua confiança?

- **5º MANDAMENTO: “NÃO MATAR”**

Tive ódio do meu próximo ou desprezei-o? Desejei-lhe mal? Fui áspero com os infelizes, os fracos e os pequenos? Recusei o perdão das injúrias, dos danos e aborrecimentos que me causaram? Existe alguém a quem por ódio ou rancor, eu recuse a palavra ou serviço? Maltratei alguém ou causei-lhe danos na vida ou na saúde? Semeei discórdias, contando boatos verdadeiros ou falsos? Induzi o próximo ao mal? Escandalizei-o com maus conselhos e maus exemplos? Levei alguém ao pecado? Desejei ou tentei suicidar-me?

Espanquei, feri ou matei alguém? Provoquei aborto? Aconselhei alguém a cometer tal crime? Colaborei de qualquer forma para isso? Desviei alguém dos seus deveres? Emprestei maus livros, maus jornais e maus vídeos, facilitando aos outros a ocasião de pecado? Deixei de impedir o mal, podendo fazê-lo? Expus a minha vida por imprudência, vaidade ou por falta dos devidos cuidados?

• **6º MANDAMENTO: “NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE” E 9º MANDAMENTO: “NÃO DESEJAR A MULHER DO PRÓXIMO”**

Gostei de pensamentos ou desejos contrários à pureza? Contei ou gostei de ouvir piadas indecentes? Tive conversas indecentes? Gostei de ouvi-las? Deixei de fugir dos perigos e das ocasiões próximas do pecado? Olhei para gravuras ou objetos indecentes? Assisti a programas imorais na televisão? Assisti a filmes ou espetáculos perigosos ou maus? (pornográficos, etc) Proferi ou escutei, com complacência, palavras inconvenientes? Cantei ou ouvi cantar músicas obscenas?

Consenti em olhares ou ações desonestas? Fiz coisas levianas ou más? Fiz leituras imorais? Freqüentei festas, bailes, espetáculos e cinemas perigosos ou imorais? Usei roupas que ofendam a Deus: saias curtas, roupas indecentes, transparentes? Procurei seduzir alguma pessoa para pecados desonestos? Cometi adultério? (ato sexual extra-conjugal); Cometi pecados impuros comigo mesmo (masturbação) ou com outras pessoas?

• **7º MANDAMENTO: “NÃO FURTAR” E 10º MANDAMENTO: “NÃO COBIÇAR AS COISAS ALHEIAS”**

Causei dano aos bens do próximo? Retive o que não me pertencia ou aproveitei-me disso? Reparei o dano causado aos bens do próximo? Tive a intenção de furtar alguma coisa? Furtei de facto? Foi coisa de valor? Deixei de restituir ao dono? Aceitei comprar coisas furtadas? Negligencieei pagar minhas dívidas? Guardei objetos encontrados, sem procurar o legítimo dono? Desejei apossar-me injustamente dos bens alheios? Enganei o próximo, por exemplo: falsificando encomendas ou mercadorias no peso, na medida ou na qualidade, ou de outra forma qualquer? Explorei o meu próximo com juros excessivos? Gastei dinheiro com jogos ou outros vícios?

• **8º MANDAMENTO: “NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO”**

Suspeitei ou pensei mal do próximo sem motivo? Falei mal do próximo, tendo ou não razão, de modo a causar-lhe dano à reputação ou aos bens? Induzi os outros à calúnia (dizer do próximo o mal que não cometeu) ou à maledicência (dizer o mal cometido)? Ultrajei o meu próximo com injúrias, ares desdenhosos ou zombarias? Menti e com isto causei-lhe dano? Fui indiscreto, descobrindo coisas que devia calar, lendo ou abusando de cartas dirigidas a outrem? Reparei o dano causado?

Fui fingido? Faltei à minha palavra? Menti? Prejudiquei alguém por mentir? Violei segredos que me foram confiados? Segredos profissionais? Fiz mau juízo de alguém? Falei mal do

meu próximo, descobrindo as suas faltas sem verdadeira necessidade ou inventando faltas (calúnias)? Prejudique seu nome ou sua honra? Deixei de defender a sua honra?

- **OS MANDAMENTOS DA IGREJA**

Deixei passar mais de um ano sem me confessar? Deixei de fazer minha comunhão pascal? Deixei de jejuar quando manda a Igreja (Quarta-feira de cinzas e todas as sextas-feiras da Quaresma) com abstinência? Ajudo a Igreja nas suas necessidades, através do meu contributo paroquial?

- **OS 7 PECADOS CAPITAIS**

1. **SOBERBA**- Desprezei gravemente o próximo por orgulho? Fui suscetível ou deixei-me dominar pelo mau humor? Tive complacência com pensamentos de vaidade? Desprezei o próximo, os pobres, os indefesos, falando-lhes com arrogância e sem consideração? Revoltei-me contra a autoridade? Desprezei ou duvidei dos ensinamentos das Sagradas Escrituras e da Igreja Católica? Desprezei ou duvidei das verdades da Fé?

2. **AVAREZA**- Tenho muito apego ao dinheiro? Pensei somente em ganhar dinheiro? Fiz do dinheiro e do luxo a finalidade da minha vida?

3. **LUXÚRIA OU IMPUREZA - Ver 6º e 9º mandamento.**

4. **IRA OU CÓLERA**- Fui impaciente ou violento? Encolizei-me? Guardo rancor?

5. **GULA**- Observei a moderação (temperança) no comer e no beber?

6. **INVEJA**- Alegrei-me do infortúnio alheio? Entristeci-me com o bem que lhe sucede, invejando o meu próximo?

7. **PREGUIÇA**- Sou negligente no meu trabalho? Sou preguiçoso ou inconstante no cumprimento de meus deveres religiosos? Tenho sido ocioso ou vadio?

---

Depois deste exame, feito com cuidado e recolhimento, medite por alguns momentos sobre os castigos que o pecado merece: o purgatório pelos pecados veniais, o inferno pelos mortais... O inferno lugar de eternos sofrimentos, separado eternamente Deus, sem esperança de salvação... Pense em Jesus crucificado, coberto de chagas, coroado de espinhos, abandonado por todos em sua agonia: tudo isso por causa do pecado... reflita na misericórdia de Deus, que espera o pecador e o acolhe com carinho quando se converte de coração.

**ATO DE CONTRIÇÃO:**

**MEU DEUS PORQUE SOIS INFINITAMENTE BOM E VOS AMO DE TODO O CORAÇÃO, PESA-ME DE VOS TER OFENDIDO E COM O AUXILIO 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 MISERICORDIA. AMEM**