

# *Exame de Consciência*



## EXAME DE CONSCIÊNCIA

"Os homens receberam de Deus um poder que não foi dado aos anjos nem aos arcanjos. Nunca foi dito aos espíritos celestes, 'O que ligardes e desligardes na terra será ligado e desligado no céu'. Os príncipes deste mundo só podem ligar e desligar o corpo. O poder do sacerdote vai mais além; alcança a alma, e exerce-se não só em batizar, mas ainda mais em perdoar os pecados. Não coremos, pois, ao confessar as nossas faltas. Quem se envergonhar de revelar os seus pecados a um homem, e não os confessar, será envergonhado no Dia do Juízo na presença de todo o Universo." (S. João Crisóstomo, *Tratado sobre os Sacerdotes*, Liv. 3)

### **Modo de fazer a Confissão :**

*Arrependido de seus pecados, apresentar-se ao confessor, fazer o sinal da Cruz e dizer:*

Abençoaí-me, Padre, porque pequei. Eu pecador me confesso a Deus, e a Vós, Padre. Confessei-me faz (tantos dias, semanas ou meses). Meus pecados são os seguintes:

*Depois de ouvir, com respeito e atenção, os conselhos do confessor, rezar o Ato de Contrição.  
Ao receber a absolvição, faz-se o sinal da Cruz.*

### **Ato de Contrição**

*(Mons. João Scognamiglio Clá Dias, EP)*

Meu Pai e meu Deus, reconheço com muita dor que pequei! Eu Vos ofendi, ó meu Redentor, e mereci os vossos castigos. Por Maria, minha e vossa Mãe, declaro que não quero mais pecar. Por Ela, eu Vos peço perdão.

**Oração para antes da confissão:** Minha Senhora e minha Mãe, dai-me a graça de conhecer meus pecados em todo o seu tamanho, em toda a sua gravidade, em toda a sua malícia, e dai-me inquebrantável ódio a esses pecados, para que, odiando-os assim, eu possa vencê-los. Dai-me aquela forma perfeitíssima de arrependimento que Vós quereis de mim, aquela compunção de David penitente, aquele seu lamento sereno e cheio de confiança, aquela sua dor pungente. Fazei, ó minha Mãe, com que meus pecados estejam sempre diante de mim, e dai-me aquele coração contrito e humilhado que Vós não desprezais

**Como se confessar:** Antes de mais, examine bem a sua consciência. Em seguida, diga ao sacerdote que pecados específicos cometeu, e, com a maior exatidão possível, quantas vezes os cometeu desde a sua última boa confissão. Só é obrigado a confessar os pecados mortais, visto que pode obter o perdão dos seus pecados veniais através de sacrifícios e atos de caridade. Se estiver em dúvida sobre se um pecado é mortal ou venial, mencione ao confessor a sua dúvida. Recorde-se,

também, que a confissão dos pecados veniais ajuda muito a evitar o pecado e a avançar na direção do Céu.

### **Condições necessárias para um pecado ser mortal:**

1. Matéria grave
2. Pleno conhecimento
3. Pleno consentimento da vontade

### **Considerações Preliminares:**

1. Alguma vez deixei de confessar um pecado grave, ou conscientemente disfarcei ou escondi tal pecado?

**Nota:** *Esconder deliberadamente um pecado mortal invalida a confissão, e é igualmente pecado mortal. Lembre-se que a confissão é privada e sujeita ao Sigilo da Confissão, o que quer dizer que é pecado mortal um sacerdote revelar a quem quer que seja a matéria de uma confissão.*

2. Alguma vez fui irreverente para com este Sacramento, não examinando a minha consciência com o devido cuidado?
3. Alguma vez deixei de cumprir a penitência que o sacerdote me impôs?
4. Tenho quaisquer hábitos de pecado grave que deva confessar logo no início (por exemplo, impureza, alcoolismo, etc.)?

### **Primeiro Mandamento: Amar a Deus sobre todas as coisas (incluindo pecados contra a Fé, Esperança e Caridade).**

1. Descuidei o conhecimento da minha fé, tal como o Catecismo a ensina, tal como o Credo dos Apóstolos, os Dez Mandamentos, os Sete Sacramentos, o Pai Nosso, etc?
2. Alguma vez duvidei deliberadamente de algum ensinamento da Igreja, ou o neguei?
3. Tomei parte num ato de culto não católico?
4. Sou membro de alguma organização religiosa não católica ou de algum grupo anticatólico?
5. Alguma vez li, com consciência do que fazia, alguma literatura herética, blasfema ou anticatólica?
6. Pratiquei alguma superstição?
7. Omiti algum dever ou prática religiosa por respeito humano (vergonha)?
8. Recomendo-me a Deus diariamente?
9. Tenho rezado fielmente as minhas orações diárias?
10. Abusei os Sacramentos de alguma maneira? Recebi-os com irreverência?
11. Zombei de Deus, de Nossa Senhora, dos Santos, da Igreja, dos Sacramentos, ou de quaisquer coisas santas?

12. Fui culpado de grande irreverência na igreja, como, por exemplo, em conversas, comportamento ou modo como estava vestido?
13. Fui indiferente quanto à minha Fé Católica — acreditando que uma pessoa pode salvar-se em qualquer religião, ou que todas as religiões são iguais?
14. Desesperei da misericórdia de Deus?
15. Detestei a Deus?
16. Dei demasiada importância a alguma criatura, atividade, objeto ou opinião?

### **Segundo Mandamento:**

#### **Não tomarás o Nome do Senhor teu Deus em vão.**

1. Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância?
2. Murmurei ou queixei-me contra Deus (blasfêmia)?
3. Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou criatura?
4. Provoquei alguém à ira, para o fazer praguejar ou blasfemar contra Deus?
5. Quebrei uma promessa feita a Deus?

### **Terceiro Mandamento: Guardar Domingo e Dias Santos**

1. Faltei à Missa nos Domingos ou Festas de guarda?
2. Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí mais cedo por minha culpa?
3. Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasados à Missa?
4. Estive distraído propositadamente durante a Missa?
5. Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de guarda?

### **Quarto Mandamento: Honra o teu pai e a tua mãe.**

1. Desobedeci aos meus pais, faltei-lhes ao respeito, descuidei-me em ajudá-los nas suas necessidades ou na compilação do seu testamento, ou recusei-me a fazê-lo?
2. Mostrei irreverência em relação a pessoas em posições de autoridade?
3. Insultei ou disse mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus?
4. Tive menos reverência para com pessoas de idade?
5. Tratei mal a minha esposa ou os meus filhos?
6. Fui desobediente ao meu marido, ou faltei-lhe ao respeito?
7. Sobre os meus filhos:
  - Descuidei as suas necessidades materiais? Descuidei a sua educação religiosa correta?
  - Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos?
  - Deixei de vigiar as companhias com quem andam? Deixei de discipliná-los quando necessitassem de tal? Dei-lhes mau exemplo?



- Escandalizei-os, discutindo com o meu cônjuge em frente deles?
- Escandalizei-os ao dizer imprecações e obscenidades à sua frente? Guardei modéstia na minha casa?

### ***Quinto Mandamento: Não Matarás***

1. Procurei, desejei ou apressei a morte ou o ferimento de alguém?
2. Alimentei ódio para com alguém?
3. Oprimi alguém?
4. Desejei vingar-me?
5. Provoquei a inimizade entre outras pessoas?
6. Discuti ou lutei com alguém?
7. Desejei mal a alguém?
8. Quis ferir ou maltratar alguém, ou tentei fazê-lo?
9. Recuso-me a falar com alguém, ou guardo ressentimento de alguém?
10. Regozijei-me com a desgraça alheia?
11. Tive ciúmes ou inveja de alguém?
12. Fiz ou tentei fazer um aborto, ou aconselhei alguém a que o fizesse?
13. Mutilei o meu corpo desnecessariamente de alguma maneira?
14. Consenti em pensamentos de suicídio, desejei suicidar-me ou tentar suicidar-me?
15. Embriaguei-me ou usei drogas ilícitas?
16. Comi demais, ou não como o suficiente por descuido (isto é, alimentos nutritivos)?
17. Deixei de corrigir alguém dentro das normas da caridade?
18. Causei dano à alma de alguém, especialmente crianças, dando escândalo através de mau exemplo?
19. Fiz mal à minha alma, expondo-a intencionalmente e sem necessidade a tentações, como maus programas de TV, música reprovável, etc.?

### ***Sexto e Nono Mandamentos: Não cometerás adultério. Não cobiçarás a mulher do próximo.***

1. Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
2. Pratiquei o controle de natalidade (com pílulas, dispositivos, interrupção)?
3. Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo?
4. Cometi adultério ou fornicação (sexo pré-marital)?
5. Cometi algum pecado impuro contra a natureza (homossexualidade ou lesbianismo, etc.)?
6. Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura?
7. Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)?
8. Consenti em pensamentos impuros, ou tive prazer neles?

9. Consenti em desejos impuros para com alguém, ou desejei conscientemente ver ou fazer alguma coisa impura?
10. Fiz alguma coisa, deliberadamente ou por descuido, que provocasse pensamentos ou desejos impuros noutra pessoa?
11. Li livros indecentes ou vi figuras obscenas?
12. Vi filmes ou programas de televisão sugestivos, ou pornografia na Internet, ou permiti que os meus filhos os vissem?
13. Usei linguagem indecente ou contei histórias indecentes?
14. Ouvi tais histórias de boa vontade?
15. Gabei-me dos meus pecados, ou deleitei-me em recordar pecados antigos?
16. Estive com companhias indecentes?
17. Consenti em olhares impuros?
18. Deixei de controlar a minha imaginação?
19. Rezei imediatamente, para afastar maus pensamentos e tentações?
20. Evitei a preguiça, a gula, a ociosidade, e as ocasiões de impureza?

*Note bem: Não tenha receio de confessar ao sacerdote qualquer pecado contra a castidade que tenha cometido. Não esconda ou tente disfarçá-lo. O sacerdote está ali para ajudá-lo e perdoá-lo. Nada do que possa dizer o escandalizará; por isso, não tenha medo, por mais envergonhado que esteja.*

### **Sétimo e Décimo Mandamentos:**

#### **Não roubarás. Não cobiçarás os bens do teu próximo.**

1. Roubei alguma coisa? O quê, ou quanto?
2. Danifiquei a propriedade de outrem?
3. Deixei estragar, por negligência, a propriedade de outrem?
4. Fui negligente na guarda do dinheiro ou bens de outrem?
5. Defraudei alguém?
6. Joguei em excesso?
7. Recusei-me a pagar alguma dívida, ou descuidei-me no seu pagamento?
8. Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
9. Deixei de restituir alguma coisa emprestada?
10. Lesei o meu patrão, não trabalhando como se esperava de mim?
11. Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
12. Recusei-me a ajudar alguém que precisasse urgentemente de ajuda, ou descuidei-me a fazê-lo?
13. Deixei de restituir o que roubei, ou obtive por embuste ou fraude? *(Pergunte ao sacerdote como poderá fazer a restituição, ou seja, devolver ao legítimo dono o que lhe tirou).*
14. Tive inveja de alguém, por ter algo que eu não tenho? Invejei os bens de alguém?
15. Tenho sido avarento?

16. Tenho sido cúvido e invejoso, dando demasiada importância aos bens e confortos materiais? O meu coração inclina-se para as posses terrenas ou para os verdadeiros tesouros do Céu?

### **Oitavo Mandamento:**

#### **Não levantarás falsos testemunhos contra o teu próximo.**

1. Menti a respeito de alguém (calúnia)?
2. As minhas mentiras causaram a alguém danos materiais ou espirituais?
3. Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém (isto é, acreditei firmemente, sem provas suficientes, que eram culpados de algum defeito moral ou crime)?
4. Atingi o bom nome de alguém, revelando faltas autênticas, mas ocultas (maledicência)?
5. Revelei os pecados de outra pessoa?
6. Fui culpado de fazer intrigas (isto é, de contar alguma coisa desfavorável que alguém disse de outra pessoa, para criar inimizade entre eles)?
7. Dei crédito ou apoio à divulgação de escândalos sobre o meu próximo?
8. Jurei falso ou assinei documentos falsos?
9. Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falto à caridade nas minhas conversas?
10. Lisonjeei outras pessoas?

### **Os cinco Mandamentos da Igreja**

1. Ouvi Missa nos Domingos e Festas de guarda?
2. Cumpri o jejum e a abstinência nos dias prescritos, e guardei o jejum eucarístico?
3. Confessei-me pelo menos uma vez no ano?
4. Recebi a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez por ano? Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal? (Este é um sacrilégio muito grave).
5. Contribui, na medida do possível, para as despesas do culto? (Dízimo)

*Depois de ter confessado os pecados pode-se acrescentar:*

Destes e também de todos os pecados de minha vida passada, e esquecidos, me arrependo de todo o coração; de todos eles peço perdão a Deus, e a vós, Padre, a absolvição.

# Ato de Confiança na bondade de Nosso Senhor

*(São Cláudio de la Colombière)*

Senhor, eis aqui uma alma que está no mundo para exercer a vossa admirável misericórdia e para fazê-la brilhar em presença do Céu e da Terra. Glorifiquem-Vos os outros, fazendo ver qual é a força da vossa graça, pela sua fidelidade e constância; quanto sois doce e liberal para com os que Vos são fiéis: quanto a mim, glorificar-Vos-ei fazendo conhecer quanto sois bom para com os pecadores e quão acima de toda a malícia está vossa misericórdia, a qual nada é capaz de esgotar; como nenhuma recaída, por mais vergonhosa e criminosa que seja, deve levar o pecador ao desespero do perdão. Gravemente Vos tenho ofendido, ó amável Redentor meu; mas muito pior seria ainda, se Vos fizesse o horrível ultraje de pensar que não sois tão bom que me perdoeis. Em vão o vosso e meu inimigo me arma todos os dias novos laços; tudo me fará ele perder, menos a esperança que tenho na vossa misericórdia. Ainda que eu houvesse caído cem vezes, e fossem os meus crimes cem vezes mais horríveis do que são, ainda assim eu esperaria em Vós. Assim seja.

