

Dobres de Jesus Cristo

Exame de Consciência



Apresentação

“Que cada um examine a si mesmo” (1Cor 11,28).

Com esse terceiro opúsculo concluímos o tão desejado empreendimento de poder oferecer a todos os membros da nossa Obra um importante e seguro instrumento de aperfeiçoamento da vida cristã nos seus mais diferentes estados de vida.

O Exame de Consciência consiste num preciso olhar que lanço sobre mim mesmo a partir de Deus. “Examine-se a si mesmo, para ver se permanece na fé” nos recomendava São Paulo na segunda carta aos Coríntios 13,5.

Examinando-nos seremos capazes de detectar com precisão nossas imperfeições e delas nos ocuparmos. Dessa forma não correremos o risco de pararmos nosso processo de aperfeiçoamento cristão e nem tão pouco incorreremos o risco de nos perdermos. “Se nos examinarmos a nós mesmos não seremos condenados” (1Cor 11,31).

Se o doente não conseguir falar com precisão onde lhe doe, nada poderá lhe fazer o médico. Por isso o Exame de Consciência é tão importante para quem busca a cura através do Sacramento da Confissão.

Agradecemos a nossa Ir. Suzana pelo cuidado que teve na elaboração desse material, tendo até mesmo que pesquisar textos em inglês e espanhol. Com certeza ele será de grande valia para nós e para os que virão no futuro.

*Vosso pai e fundador,
Pe. Gilson Sobreiro, pjc*

EXAME DE CONSCIÊNCIA

Muito se ouve falar desta prática, sobretudo quando nos preparamos para a confissão, mas pouco se sabe acerca do seu verdadeiro valor, da sua grande importância em nossa caminhada espiritual. Por isso, queremos com este pequeno manual, oferecer algumas informações sobre o assunto.

O Que é o Exame de Consciência?

É uma diligente investigação dos pecados que se cometeram, sobretudo desde a última confissão. É feita trazendo à memória na presença de Deus, todos os pecados não confessados, cometidos por pensamentos, palavras, obras e omissões contra os mandamentos de Deus e da Igreja, e contra as obrigações do próprio estado (clerical, religioso e laical). Devemos examinar também os maus hábitos, sobre ocasiões de pecado e sobre o número de pecados mortais.

Qual a Importância do Exame de Consciência?

O exame de consciência é um dos mais poderosos meios de perfeição, onde se aprende a conhecer-se e a corrigir-se. Tão necessário é para a nossa santificação que não se pode descuidar, sem comprometer nosso progresso espiritual.

Por sua grande importância, antigamente nas Congregações se fazia o exame particular e geral, mas recomendava-se também o exame de prevenção.

O Exame de Prevenção (feito pela manhã) consistia na prevenção das situações de pecado que pudessem ocorrer durante o dia. Ex: evitar tal pecado; praticar tal virtude; buscar meios de não ofender a Deus voluntariamente; vencer-se a si mesmo e trabalhar incansavelmente na sua santificação.

O Exame Particular (feito ao meio-dia) consistia na constatação de uma falta e um mau-hábito que precisaria urgentemente ser extirpado ou de uma virtude que diligentemente deveria ser adquirida. Examinavam-se os esforços, as lutas, as vitórias e os defeitos. Através desse exame procurava-se eliminar ou enfraquecer os vícios e os pecados de estima.

Exame Geral (feito a noite) Esse é o exame que comumente fazemos na Fraternidade. Consiste em repassar todo o nosso dia para verificar as faltas cometidas; o bem que deixamos de fazer e o mal que fizemos. Deve-se chegar ao começo das faltas, pesar suas conseqüências e exercitar-se para a contrição do pecado cometido.

São João Crisóstomo aconselha que se faça o Exame de Consciência a cada noite antes de irmos para a cama, por duas razões: a primeira é para o dia seguinte, para estarmos mais dispostos e preparados para não pecar, nem cair nas faltas que caímos hoje, pois tendo nos examinado e nos arrependido das faltas cometidas, fazemos um propósito de emenda que claramente servirá como um meio de nos controlarmos para não cometê-las novamente.

A segunda razão é para o dia em si, ainda hoje, pois sabendo que a noite faremos uma verificação dos nossos atos e tendo consciência de que prestaremos conta da nossa conduta, isso fará com que nos comportemos e vivamos deliberadamente com mais reserva.

Santo Efrém e São João Climaco acrescentam uma terceira razão. A exemplo de um comerciante diligente, que faz diariamente o cálculo dos ganhos e das perdas do dia e se, porventura, encontra qualquer perda, cuida logo de compensá-la, também nós ao analisarmos nossas perdas e ganhos, não permitamos que as perdas continuem a aumentar, engolindo o capital, mas que sejam corrigidas de uma vez.

São Doroteu acrescenta outra vantagem. Ao nos examinarmos todos os dias, puxamos constantemente para cima nossas faltas, vícios e paixões, impedindo assim que se enraízem e se transformem em um mau hábito. Por outro lado, eles dizem que a alma que não tem o cuidado de examinar a si mesma é como a vinha do preguiçoso, da qual o homem sábio diz: “Passei pelo campo do preguiçoso e a vinha do tolo, e eis que tudo era cheio de urtigas, e o chão coberto de espinhos, e o muro derrubado” (Prov. 24, 30). Assim é a alma que não examina sua consciência. É como uma vinha não cultivada, cheia de espinhos e abrolhos. Esta terra do mal da nossa carne, nunca cessa de enviar várias ervas daninhas, por isso é sempre necessário ir com a enxada na mão, capinando e arrancando as ervas daninhas e o joio que estão brotando. O exame de consciência tem a função da enxada: fazer uma limpeza e extirpar o vício e a má inclinação que estavam começando a brotar, impedindo que cresçam ou enraízem-se.

Não só os santos, mas até mesmo os filósofos antigos sabiam pela luz da razão natural, da importância e eficácia deste meio.

Para Epicuro, filosofar era antes de qualquer coisa, refletir sobre seus próprios atos. Pitágoras tinha o exame de consciência como uma preparação para um sono sossegado. Para o filósofo, o exame de consciência não era realizado exatamente para julgar o que se fez, mas para purificar a mente. Acreditava que pensando no que se fez, se expulsava com este pensamento o mal que podia residir em nós mesmos, nos purificando e tornando o sono mais tranquilo.

No exame de consciência não devemos nos isentar de nada. Devemos nos lembrar de tudo o que fizemos ou deixamos de fazer, sem mostrar indulgência, porém o sentido do exame não é nos punir, mas analisar se estamos caminhando na direção que desejamos e diante de um erro, afirmar que não iremos mais repeti-los.

São Paulo, também nos exorta a um exame de consciência antes de recebermos Jesus na Eucaristia: “Todo aquele que comer do pão ou beber do cálice do Senhor indignamente será réu do Corpo e do Sangue do Senhor. Por conseguinte que cada um examine a si mesmo antes de comer desse pão e beber desse cálice, pois aquele que come e bebe sem discernir o Corpo, come e bebe a própria condenação” (1Cor 11,27-29).

Como Fazer Um Bom Exame de Consciência?

Peçamos primeiro ao Espírito Santo que nos ilumine, rezando o Vinde Espírito Santo. Depois, com serenidade, façamos um exame sério sobre a nossa vida, os mandamentos da Lei de Deus e da Santa Igreja, os pecados capitais e os nossos deveres de estado.

Sentido da Nossa Vida

Antes de tudo, perguntemos a nós mesmos se Deus está no centro da nossa vida, se é para nós um Pai, e se correspondemos ao seu infinito amor com um amor sem reserva e uma obediência generosa. Vejamos se Cristo, seu único Filho, é para nós modelo perfeito para seguir e se vivemos a sua vida pela fé e os sacramentos. Pensemos seriamente se o Espírito Santo encontra na nossa alma a sua digna habitação e se somos caridosos para com Deus e para com os homens. Seremos nós membros ativos e fiéis da Igreja, e esforçamo-nos por sermos seus apóstolos junto dos nossos irmãos? Trabalhamos sem desfalecimento na nossa perfeição e fazemos render os talentos que Deus nos concedeu?

Mandamentos da Lei de Deus

1º mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Que abracemos a fé, que a devemos alimentar pela oração, atos de piedade e comunhão freqüente. Tenhamos esperança de que Ele nos dará o Céu e as graças para o merecermos. Que O amemos acima de tudo, Lhe obedeçamos como filhos que somos, e saibamos sofrer as provações que porventura mande para nos purificar. Que em cada um dos nossos irmãos vejamos o próprio Cristo, e os amemos como Ele nos amou ao ponto de morrer por nós. Que façamos da nossa vida uma oração agradável a Deus, atribuindo-Lhe tudo o que somos e fazemos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Que omitamos ou sejamos negligentes em fazer as nossas orações da manhã e da noite e em receber os sacramentos. Confissões e comunhões sacrílegas. Práticas supersticiosas. Dúvidas voluntárias contra a fé. Pôr em perigo a fé por leituras inconvenientes. Indiferença religiosa. Respeitos humanos, fonte de covardias. Falta de confiança na Providência ou confiança presunçosa nas próprias forças. Falta de coragem, desespero. Resistência à graça. Oração sem alma, maquinal e rotineira.

2º Mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Compenetrar-se bem da grandeza e santidade divinas. Respeitar as pessoas e as coisas consagradas ao seu culto. Cumprir os votos que se fizeram.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Blasfêmias, isto é, injúrias para com Deus. Uso vão do seu Santo nome. Juramentos falsos ou inúteis. Desejar o mal ao próximo, ou a si mesmo.

3º Mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Consagração do domingo a Deus, pela assistência à Santa Missa (ou a santificação do domingo quando a Missa não está disponível) e a abstenção de ocupações servis.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Trabalhar no domingo sem necessidade ou autorização. Mau comportamento ou dissipações na igreja. Busca de distrações contrárias à santificação do dia do Senhor.

4º Mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Em relação aos nossos pais - amor, obediência, respeito, assistência; rezar por eles, vivos ou mortos. Em relação aos filhos: educação religiosa, bom exemplo. Na família: contribuir para a felicidade e o bom entendimento de todos; disponibilidade, polidez, delicadeza. Em relação aos superiores: submissão e respeito. Em relação ao Estado: contribuir para o bem comum; dever eleitoral; pagamento de impostos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Desobediência, falta de respeito, ingratidão para com os nossos pais e superiores; desentendimento e divisões na família. Recusar participar nos encargos da comunidade.

5º Mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Alegrar-se com a felicidade dos outros e para ela contribuir na medida do possível; sofrer com o infortúnio do nosso próximo e procurar aliviá-lo.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Insultos, recusar o perdão, inveja, desprezo, ódio. Desejar a morte ou má sorte a outrem, desejo de vingança. Golpes, feridas, mutilações, homicídios, aborto. Atentar contra a saúde por intemperança. Escândalo por maus exemplos, conselhos, aprovações ou silêncio; egoísmo, indiferença pela miséria e necessidade dos outros.

6º, 9º Mandamentos.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Respeito para com o nosso corpo, membro do Corpo Místico e templo do Espírito Santo. Emprego das forças da nossa vida no plano providencial da criação continuada; pureza, fidelidade e generosidade no amor conjugal. Fugir das ocasiões do pecado e luta contra os maus hábitos.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Pensamentos ou desejos impuros provocados voluntariamente, em si ou nos outros. Conversas inconvenientes. Canções licenciosas. Leituras e espetáculos imorais. Modas provocantes. Galanteios perigosos. Afeições ou familiaridades condenáveis. Danças lascivas. Ações contrárias à castidade. Contatos desonestos. Imprudência e leviandade no namoro. Adultério. Atentados contra a fecundidade do matrimônio.

Obs.: Devem-se precisar as circunstâncias que mudam a espécie do pecado (adultério, incesto, sodomia, bestialidade, pedofilia, etc.). A pessoa que não quer renunciar à ocasião próxima do pecado não pode receber a absolvição nem seguir comungando.

7º, 10º Mandamentos.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Considerar os bens deste mundo como meios e não como fins. Usar deles para maior bem de todos, sem egoísmo. Respeitar a justiça e a equidade, em todos os domínios. Reparar o injusto dano causado. Restituir o que injustamente se retém. Dar esmola segundo as suas posses. Ter consciência profissional.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: Roubo, receptação, danificação injusta causada nos bens de outrem. Fraude, negócios desleais, faltas de lealdade no trabalho, no comércio, nos contratos: maneiras modernas de disfarçar o roubo. Cooperar na injustiça, seja de que maneira for, ativa ou passivamente. Salários insuficientes. Negligência em pagar as dívidas. Exploração dos fracos; avareza, apego ao dinheiro, cobiça. Esbanjamento. Desejo de roubo ou injustiça.

8º Mandamento.

O QUE DEUS NOS ORDENA: Amar e servir a verdade. Ser sincero e leal. Respeitar a honra e o bom nome do próximo.

O QUE DEUS NOS PROÍBE: A mentira com ou sem prejuízo de outrem. Calúnias ditas ou aprovadas. Falsos testemunhos. Juízos temerários. Violação de segredo confiado ou do sigilo profissional. Simulações e hipocrisia.

Mandamentos da Santa Igreja:

1º Santificação dos domingos e festas de guarda

2º Abstinência às sextas-feiras; jejum e abstinência nos dias prescritos*;

3º Confissão anual;

4º Comunhão Pascal;

5º Ajudar a Igreja em suas necessidades.

* Segundo a disciplina atual, o jejum obriga somente a quarta-feira de Cinzas e a Sexta-feira Santa. A abstinência obriga todas as sextas-feiras do ano, ainda que possa ser substituída por outra prática de piedade.

Pecados Capitais

Este exame não é a repetição dos mandamentos. Aqui trata-se propriamente não de atos isolados, mas de hábitos maus, fonte de pecado. Interroguem-nos, em primeiro lugar, se combatemos o nosso defeito dominante e se trabalhamos eficazmente para desenvolver as virtudes contrárias.

ORGULHO: Desprezo dos outros, amor próprio, complacência em si mesmo, ambições excessivas, vaidade, arrogância, susceptibilidade, afetação. Ser escravo do "que dirão" e da moda.

AVAREZA: Vícios contrários aos 7º e 10º mandamentos. Apego excessivo ao dinheiro ou a outras coisas. Não fazer esmolas com algo do meu supérfluo.

LUXÚRIA: Vícios contrários aos 6º e 9º mandamentos.

INVEJA: Inveja da felicidade, dos bens e êxitos dos outros. Alegrar-se com as desgraças do próximo. Ciúmes.

GULA: Excesso no comer e no beber, gulodice, embriaguez. Requentes excessivos, abusos de guloseimas. Despesas excessivas de mesa.

CÓLERA: Falta de autodomínio, exaltação, rancor, ressentimentos, mau humor, movimentos bruscos, grosserias, crueldades.

PREGUIÇA: No levantar de manhã, no trabalho, nas obrigações religiosas; indolência, negligência, moleza, ociosidade. Perdas de tempo com futilidades.

Virtudes que devemos praticar

A vida moral gira ao redor das três virtudes teologais e das quatro virtudes cardeais. Para cada virtude mencionamos os atos principais que se devem praticar, e logo os pecados contrários.

FÉ

Devemos: Crer em tudo o que Deus nos revelou, e nos ensina por sua Igreja. Amar a Tradição e desconfiar das novidades. Estudar o catecismo e a doutrina cristã. Leitura espiritual. Fazer freqüentes atos de fé, especialmente ao receber os sacramentos, ao rezar, etc. Conformar nossa conduta aos princípios da fé. Professar com valor nossa fé e saber defendê-la. Ser apóstolo. Lutar contra o erro.

É pecado: Rejeitar alguma verdade revelada. Consentir nas dúvidas contra a fé. Indiferentismo. Viver todo o dia sem Deus. Esconder sua fé por covardia.

ESPERANÇA

Devemos: Pensar com frequência no Céu e nos bens eternos. Desejá-los ardentemente. Desprezar tudo nos afasta de Deus. Viver em um santo temor de ofender a Deus.

É pecado: Desconfiar da bondade e providência de Deus. Pretender que é impossível viver como verdadeiro cristão. Não pedir a graça para isso. Pôr toda sua confiança nas suas próprias forças e não em Deus. Presunção (valer-se da misericórdia de Deus para pecar). Pôr-se em ocasião de pecado.

CARIDADE

Devemos: Amar a Deus mais que tudo, e ao próximo por amor de Deus. Fazer freqüentes atos de amor a Deus. Viver em sua presença. Buscar agradar-lhe em tudo. Desejo da perfeição. Servi-lo com alegria. Procurar que Jesus reine. Exame de consciência diário. Confissão freqüente. Visita ao Santíssimo Sacramento. Estimar e honrar a nossos irmãos. Assisti-los e ajudá-los. Suportar seus defeitos. Delicadeza no trato com os demais. Guardar-se da murmuração. Esmolas. Buscar com zelo o bem das almas.

É pecado: Indiferença religiosa e tibieza espiritual. Não agir com intenção reta. Fazer as coisas para ser visto pelos homens. Afeto excessivo pelas criaturas. Ódio ao próximo. Desprezo. Rancores. Julgar mal aos demais. Falar mal deles. Murmuração. Inveja. Discórdias. Disputas. Dar mau exemplo. Causar escândalo. Aprovar a má conduta dos amigos.

PRUDÊNCIA

Devemos: Agir em tudo com prudência e inteligência, segundo o que convém para alcançar nossa salvação e perfeição. Refletir antes de agir. Docilidade para aprender. Docilidade aos conselhos do diretor espiritual, dos superiores, dos amigos. Organização. Prontidão para agir bem.

É pecado: Precipitação. Fazer tudo "de qualquer jeito". Inconstância. Negligência. Usar de astúcia e pequenos enganos para "sair limpo". Perder tempo.

JUSTIÇA

Devemos: Antes morrer que cometer qualquer injustiça. Restituir se é o caso. Fazer passar o bem comum antes que o interesse próprio. Ter o culto do dever. Amar o trabalho bem feito. Obedecer aos seus superiores e buscar o bem daqueles que lhe são submissos. Usar seus bens para a utilidade de todos e não somente para a própria. Amar e ajudar à família e à pátria.

É pecado: Prometer muito e não cumprir nada. Não devolver o emprestado. Avareza. Chegar sempre tarde ao trabalho, às suas nomeações, à Missa! Descuidar de suas obrigações. Não pedir perdão por suas faltas ou erros.

RELIGIÃO

Devemos: Entregar-nos a Deus com fervor, para cumprir sua vontade. Rezar com atenção e perseverança. Devoção terna e sólida à Santíssima Virgem, aos Anjos e a todos os santos. Reparar pelos pecados e consolar o Coração Imaculado de Maria. Imitar suas virtudes. Meditação. Rosário só ou em família. Adorar a Deus e oferecer-lhe sacrifícios. Assistir com frequência à Santa Missa. Santificar o domingo.

É pecado: Falta de contrição na confissão, de fervor na comunhão e ação de graças, e de atenção nas orações. Não cumprir seus votos.

FORTALEZA

Devemos: Para salvar-nos estar dispostos a morrer ou sofrer qualquer coisa, antes que pecar gravemente. Sofrer com paciência. Atacar com valor e audácia os obstáculos postos ao bem. Preparar nossa alma para o martírio se Deus se dignasse chamar-nos a ele. Perseverar no bem durante toda a nossa vida, apesar das dificuldades.

É pecado: Temer mais os males temporais que o inferno. Apartar-se do bem por temor ou debilidade. Expor-se ao perigo com temeridade, confiando demasiado em suas forças. Ambição, vã glória, jactância, hipocrisia (fingir uma virtude que não se tem). Molície (fugir de todo esforço, e render-se à primeira dificuldade). Preguiça. Ócio. Desalento.

TEMPERANÇA

Devemos: Usar dos bens sensíveis segundo as necessidades da vida presente. Fugir das coisas torpes, amar a beleza da virtude. Abstinência e sobriedade nas comidas. Pequenas privações. Jejuns. Castidade e pudor. Evitar todo contato sensual. Fugir das ocasiões. Mortificar a imaginação, pensamentos de vaidade, invejas, etc. Mortificar, sobretudo, a vontade própria com a obediência. Reconhecer facilmente suas faltas ou erros e pedir perdão. Não singularizar-se em nada. Não buscar o êxito senão o serviço de Deus. Aceitar e amar as humilhações, que são o que mais nos santifica. Mansidão. Modéstia. Amor à pobreza, moderação e simplicidade. Amar o silêncio, recolhimento.

É pecado: Gula. Comer fora de tempo ou com excesso. Falar demasiado e com bufonaria. Luxúria. Danças licenciosas. Maus olhares. Ver e desejar ver programas maus na televisão. Drogas, etc. Insensibilidade e crueldade. Soberba. Susceptibilidade. Respeito humano e medo do "que dirão". Não aceitar nenhuma observação. Amor desordenado da própria liberdade e independência. Curiosidade nas coisas más ou inúteis. Excesso no jogo e diversões. Não tomar nada a sério.

Deveres de estado

Segundo o estado de vida e responsabilidades de cada qual. Pensar nos deveres pessoais, familiares, conjugais, profissionais, cívicos e sociais.

Os deveres de estado são um ponto que facilmente deixamos em esquecimento e onde temos muito que meditar. Um cristão verdadeiro deve mostrar-se como tal, não só na sua vida como nas suas atividades:

- O religioso sobre o cumprimento de seus votos e regras; o sacerdote sobre seu breviário, missa, pregações, catecismos, confissões, visita aos enfermos, etc.
- Os pais de família sobre a educação de seus filhos.
- Os esposos sobre sua vida doméstica, amor e ajuda mútua na virtude, obediência da mulher ao seu marido.
- O estudante sobre seus estudos, etc.
- O fiel escravo de Maria, por sua vez, não se esquecerá de suas obrigações particulares de amar e servir à nossa Rainha e Mãe do Céu.

EXAME DE CONSCIÊNCIA

1) Contra os Mandamentos de Deus

1º Mandamento - Amar a Deus sobre todas as coisas

- Creio firmemente em tudo o que Deus revelou ou duvidei voluntariamente de alguma doutrina da Igreja Católica?
- Descuidei do 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.?
- Alguma vez li, com consciência do que fazia, alguma literatura herética, blasfema ou anti-católica?
- Assinei, publiquei, propaguei, emprestei livros, folhetos, revistas ou jornais hostis á Deus e à santa religião?
- Sou membro de alguma organização religiosa não católica, de alguma sociedade secreta ou de um grupo anti-católico?
- Dei ouvido a conversas ou discursos ímpios ou heréticos?
- Tomei parte num ato de culto contrário a minha fé?
- Abandonei a única Igreja verdadeira para abraçar uma seita falsa?
- Tenho confiança em Deus, na Divina Providência e na divina graça?
- Pratiquei alguma superstição (tal como horóscopos, adivinhação, etc.)?
- Desesperei ou fui presunçoso esperando a salvação sem deixar o pecado?
- Cometi pecados com o intuito de confessá-los mais tarde?
- Amei a Deus e cumpri bem a sua santa vontade?
- Não tenho posto Deus sempre em primeiro lugar na minha vida e procurado amá-LO sobre todas as coisas?
- Falei mal contra Deus, contra sua Mãe, Maria Santíssima, contra os Santos, contra a Igreja e seus ministros?

- Abusei dos Sacramentos de alguma maneira?
- Recebi indignamente algum sacramento?
- Deixei de rezar por muito tempo?
- Tenho rezado fielmente as minhas orações diárias?
- Rezei sem devoção, com distrações voluntárias?
- Omiti algum dever ou prática religiosa por respeito humano? Recomendo-me a Deus diariamente?
- Fui culpado de grande irreverência na Igreja, como, por exemplo, em conversas, comportamento ou modo como estava vestido?
- Dei demasiada importância a alguma criatura, atividade, objeto ou opinião?

2º Mandamento - Não tomar seu Santo Nome em vão

- Profanei o SS. Sacramento, pessoas, lugares, coisas consagrados a Deus?
- Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas?
- Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância?
- Jurei pelo seu Santo nome sem necessidade?
- Jurei voto e não o cumpri?
- Pronunciei levemente o nome de Deus ou falsamente?
- Deixei de cumprir uma promessa feita a Deus?
- Tenho o hábito de dizer palavrões?
- Jurei, sabendo que era falso o que afirmava?
- Jurei fazer algo injusto ou ilícito? Não reparei os prejuízos que daí adveio?
- Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou criatura?
- Provoquei alguém à ira, para fazê-lo praguejar ou blasfemar a Deus?

3º Mandamento - Guardar domingos e festas

- Faltei voluntariamente à Missa num Domingo ou festa de guarda?
- Perdi uma parte principal (ofertório, elevação, comunhão)?
- Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí antes que ela terminasse?
- Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou chegassem atrasados à Missa?
- Estive distraído propositadamente durante a Missa?
- Profanei a Igreja por conversas, olhares indiscretos, namoros, por traje indecente?
- Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de guarda?

4º Mandamento - Honrar pai e mãe

- Desobedeci aos meus pais, faltei-lhes ao respeito, descuidei-me em ajudá-los nas suas necessidades?

- Desrespeitei os pais ou superiores falando-lhes asperamente ou respondendo-lhes mal?
- Murmurei contra eles?
- Recusei-lhes a obediência?
- Obedeci de má vontade?
- Descuidei-me deles?
- Desejei-lhes mal?
- Deixei de rezar por eles?
- Mostrei irreverência em relação a pessoas em posições de autoridade?
- Insulte ou disse mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus?
- Não me preocupei com aqueles que vivem e trabalham comigo?
- Dei mal exemplo a meus filhos ou subordinados, não cumprindo os meus deveres religiosos e civis?
- Tive menos reverência para com pessoas de idade?
- Tratei mal a minha esposa ou os meus filhos?
- Não respeitei meu esposo ou minha esposa?
- Sobre os filhos:
- Descuidei as suas necessidades materiais?
- Protelei por meses ou até anos o Batismo de meus filhos, a primeira comunhão?
- Descuidei-me da educação física, intelectual e principalmente da educação religiosa dos meus filhos?
- Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos?
- Me atentei para as suas leituras, seus divertimentos?
- 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 na frente deles?
- Escandalizei-os ao dizer imprecações e obscenidades à sua frente?
- Guardei modéstia na minha casa?
- Permiti-lhes que usassem roupa imodesta?
- Neguei-lhes a liberdade de casar ou seguir uma vocação religiosa?

5º Mandamento - Não matar

- Procurei, desejei ou apressei a morte ou o ferimento de alguém?
- Tive ódio ao próximo? Desejei-lhe mal?
- Procurei vingar-me?
- Discuti ou lutei com alguém sem justiça?
- Desejei mal a alguém?
- Quis ferir ou maltratar alguém, ou tentei fazê-lo?
- Recuso-me a falar com alguém, ou guardo ressentimento de alguém?
- Regozijei-me com a desgraça alheia?
- Tive ciúmes ou inveja de alguém?

- Fiz ou tentei fazer um aborto, ou aconselhei alguém que o fizesse?
- Mutilei o meu corpo desnecessariamente de alguma maneira?
- Consenti em pensamentos de suicídio, desejei suicidar-me ou tentar suicidar-me?
- Prejudiquei minha saúde por excesso em comida e bebida?
- Embriaguei-me ou usei drogas ilícitas?
- Comi demais, ou não como o suficiente por motivo fútil?
- Deixei de corrigir alguém dentro das normas da caridade?
- Causei dano à alma de alguém, especialmente crianças, dando escândalo através de mau exemplo?
- Fiz mal à minha alma, expondo-a intencionalmente e sem necessidade a tentações, como maus programas de TV, música reprovável, etc.?
- Não tive caridade para com os pobres, doentes e necessitados?
- Seduzi outra pessoa ao pecado?
- Não avisei o meu próximo sobre certos perigos materiais e espirituais em que incorria?
- Roguei pragas?
- Provoquei a inimizade entre outras pessoas?
- Maltratei os animais sem necessidade?

6º e 9º Mandamentos - Não pecar contra a castidade

Não desejar a mulher do próximo

- Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais?
- Pratiquei o controle de natalidade de maneira errônea? Aconselhei outros para este fim?
- Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo?
- Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou ações?
- Cometi adultério ou fornicação?
- Cometi algum pecado impuro contra a natureza?
- Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura?
- Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)?
- Consenti em pensamentos impuros, ou tive prazer neles?
- Consenti desejos impuros para com alguém, ou desejei conscientemente ver ou fazer alguma coisa impura?
- Entreguei-me conscientemente a prazeres sexuais, completos ou incompletos? Havia alguma circunstância de parentesco, de menoridade ou de relação educativa que tornassem mais grave esta desordem?
- Faltei com o pudor ou com a modéstia em meus trajes?
- Fiz alguma coisa, deliberadamente ou por descuido, que provocasse pensamentos ou desejos impuros noutra pessoa?
- Li livros indecentes ou vi figuras obscenas?
- Vi filmes ou programas de televisão sugestivos, ou pornografia na Internet, ou permiti que os meus filhos os vissem?

- Usei linguagem indecente ou contei histórias indecentes?
- Ouvi tais histórias de boa vontade?
- Gabei-me dos meus pecados, ou deleitei-me em recordar pecados antigos?
- Estive com companhias indecentes?
- Consenti em olhares impuros?
- Deixei de controlar a minha imaginação?
- Deixei de rezar imediatamente, para afastar maus pensamentos e tentações?
- Evitei a preguiça, a gula, a ociosidade, e as ocasiões de impureza?
- Fui a bailes imodestos ou peças de teatro indecentes?
- Fiquei sozinho sem necessidade na companhia de alguém do sexo oposto?
- Mantenho amizades particulares que facilmente me levam à infidelidade e estou disposto a abandoná-las?

7º e 10º Mandamentos - Não furtar/ Não cobiçar as coisas alheias

- Tive vontade de roubar alguma coisa?
- Furtei ou roubei alguma coisa? O quê, ou quanto?
- Reparei esses prejuízos causados e restitui o que não me pertence?
- Defraudei a minha família no uso dos bens?
- Gastei de mais para além do que permitem as minhas possibilidades e o orçamento familiar?
- Danifiquei a propriedade de outrem?
- Deixei estragar, por negligência, a propriedade de outrem?
- Fui negligente na guarda do dinheiro ou bens de outrem?
- Enganei o meu próximo cobrando mais que o justo combinado ou favoreço a exploração comercial?
- Recusei-me a pagar alguma dívida, ou descuidei-me no seu pagamento?
- Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada?
- Lesei o meu patrão, não trabalhando como se esperava de mim, com honradez e responsabilidade?
- Deixei que se produzissem graves prejuízos através do meu trabalho?
- Fui desonesto com o salário dos meus empregados?
- Recusei-me a ajudar alguém que precisasse urgentemente de ajuda, ou descuidei-me a fazê-lo?
- Dei prejuízo ao próximo, usando de peso ou medida falsos, enganando nas mercadorias ou encomendas?
- Desperdicei o dinheiro em jogo?
- Invejei os bens de alguém?
- Tenho sido avarento?
- 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?
- Cumpri rigorosamente os meus deveres sociais, tais como os seguros, os impostos

justos e os compromissos assumidos?

- Não ajudo a Igreja com os auxílios necessários e até tirando do meu supérfluo ou dos meus maus gastos?
- Não dou esmolas de acordo com a minha condição econômica?

8º Mandamento - Não levantar falso testemunho

- Disse mentiras?
- Minto habitualmente com a desculpa de serem coisas de pouca importância?
- As minhas mentiras causaram a alguém danos materiais ou espirituais?
- Fiz julgamentos temerários a respeito de alguém (isto é, acreditei firmemente, sem provas suficientes, que eram culpados de algum defeito moral ou crime)?
- Não disse bem dos outros, reparando deste modo alguma injustiça realizada ou consentida?
- Caluniei?
- Colaborei na calúnia e na murmuração?
- Revelei os pecados de outra pessoa?
- Fui culpado de fazer intrigas (isto é, de contar alguma coisa desfavorável que alguém disse de outra pessoa, para criar inimizade entre eles)?
- Dei crédito ou apoio à divulgação de escândalos sobre o meu próximo?
- Supus más intenções?
- Jurei falso ou assinei documentos falsos?
- Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falta à caridade nas minhas conversas?
- Lisonjeei outras pessoas?
- Virolei segredos?
- Abri cartas alheias?
- Fingi doenças, pobreza, piedade para enganar os outros?
- Dei ouvido a conversas contra a vida alheia?

2) Contra os Mandamentos da Igreja

- Deixei de ouvir Missa inteira nos domingos e festas de guarda?
- Confessei-me ao menos uma vez ao ano?
- Comunguei ao menos pela Páscoa da Ressurreição?
- Guardei o jejum Eucarístico?
- Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal? (Este é um sacrilégio muito grave).
- Jejei na Quarta-Feira de Cinzas e na Sexta-Feira Santa?
- Fiz abstinência de carne nas sextas-feiras da Quaresma?
- Paguei dízimo conforme o costume?

3) As obras de Misericórdia espirituais e corporais

Descuidei-me no cumprimento das obras seguintes, quando as circunstâncias me pediam?

As sete obras de Misericórdia espirituais

1. Dar bom conselho aos que pecam.
2. Ensinar os ignorantes.
3. Aconselhar os que duvidam.
4. Consolar os tristes.
5. Sofrer com paciência as fraquezas do nosso próximo.
6. Perdoar as injúrias por amor de Deus.
7. Rogar a Deus pelos vivos e pelos defuntos.

As sete obras de Misericórdia corporais

1. Dar de comer a quem tem fome.
2. Dar de beber a quem tem sede.
3. Vestir os nus.
4. Visitar e resgatar os cativos.
5. Dar pousada aos peregrinos.
6. Visitar os doentes.
7. Enterrar os mortos.

4) Os Pecados Capitais

- Soberba: Desprezar os inferiores tratá-los com desdém; querer em tudo dominar; revoltar-se contra qualquer autoridade legítima. Virtude oposta: Humildade.
- Avariza: Pensar somente em ganhar dinheiro e acumular fortuna, sem nada querer gastar com os pobres, ou para fins de piedade e caridade; negar esmola, podendo dá-la. Virtude oposta: Liberalidade.
- Impureza: Procurar prazeres ilícitos que mancham a alma e lhe roubam a inocência. Virtude oposta: Castidade.
- Ira: Ficar enraivado facilmente, deixar-se levar pelo ímpeto da cólera; impacientar-se facilmente. Virtude oposta: Paciência.
- Gula: Exceder-se na comida e na bebida; embriagar-se. Virtude oposta: Temperança.
- Inveja: Não querer que outros estejam bem; entristecer-se com o bem-estar do próximo; empregar meios para impedir, diminuir ou destruir a felicidade do próximo. Virtude oposta: Caridade.
- Preguiça: Perder o tempo em ociosidade; não cumprir por indolência as obrigações do trabalho ou da religião. Virtude oposta: Diligência.

5) Blasfêmias contra o Coração Imaculado de Maria

- Blasfemei contra a Imaculada Conceição?
- Blasfemei contra a Virgindade Perpétua de Nossa Senhora?
- Blasfemei contra a Maternidade Divina de Nossa Senhora?
- Deixei de reconhecer a Nossa Senhora como Mãe de todos os homens?
- Tentei publicamente semear nos corações das crianças indiferença ou desprezo, ou mesmo ódio, em relação à sua Mãe Imaculada?
- Ultrajei-A diretamente nas Suas santas imagens?

6) Nove maneiras de ser cúmplice do pecado de outrem

-Alguma vez fiz deliberadamente com que outros pecassem

- Alguma vez cooperei nos pecados de outrem:

1. Aconselhando?
2. Mandando?
3. Consentindo?
4. Provocando?
5. Lisonjeando?
6. Ocultando?
7. Compartilhando?
8. Silenciando?
9. Defendendo o mal feito?

Oração antes do Exame de Consciência:

Deus de bondade e de misericórdia, que estais sempre benignamente disposto a acolher os pecadores e a perdoar-lhes, dignai-vos receber e atender a esta pobre alma, que deseja lavar as nódoas da sua alma nas águas salutaras da penitência. Concedei-me a graça, ó meu Deus, de me aproximar de vós com as necessárias disposições: iluminai o meu espírito, para que conheça todos os meus pecados; tocai no meu coração, para que os deteste sincera e firmemente; abri a minha boca, para que os confesse integralmente; e fortificai a minha vontade, para que me emende salutarmente. Assim, ó meu Deus, e só assim, poderei alcançar o vosso perdão, tão necessário e tão desejado.

Oração para uma boa confissão:

Meu Deus, por causa dos meus pecados crucifiquei de novo o Vosso Divino Filho e escarneci d'Ele. Por isto sou merecedor da Vossa cólera e expus-me ao fogo do Inferno. E como fui ingrato para convosco, meu Pai do Céu, que me criastes do nada, me redimistes pelo preciosíssimo sangue do Vosso Filho e me santificastes pelos Vossos santos Sacramentos e pelo Espírito Santo! Mas Vós poupastes-me pela Vossa misericórdia, para que eu pudesse fazer esta confissão. Recebei-me, pois, como Vosso filho pródigo e dai-me a graça de uma boa confissão, para que possa recomeçar a amar-Vos de todo o meu coração e de toda a minha alma, e para que possa, a partir de agora, cumprir os Vossos Mandamentos e sofrer com paciência os castigos temporais que possam cair sobre mim. Espero, pela Vossa bondade e poder, obter a vida eterna no Paraíso. Por Jesus Cristo, Nosso Senhor. Amém.



www.ocaminho.org.br