

# EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

## Mandamentos da Lei de Deus

### **1. EU SOU O SENHOR TEU DEUS, NÃO TERÁS OUTROS DEUSES DIANTE DE MINHA FACE**

Faltei em amar a Deus, fazê-Lo o primeiro em minha vida, agradecê-Lo, confiar Nele, amá-Lo como Ele merece? Eu duvidei ou neguei a minha fé? Me descuidei em minhas orações? Frequentei: macumba, saravá, umbanda, mesa branca/preta, rosa cruz, seicho-no-iê, maçonaria, feitiçaria, sortistas, candomblé? Li horóscopos (acreditei neles)? Comunguei com pecados graves? Li, assinei ou emprestei livros ou quaisquer escritos contrario a Deus? Reclamei muito? Murmurei?

### **2. NÃO TOMARÁS O SANTO NOME DE DEUS EM VÃO**

Falo o Nome de Deus á toa? Roguei pragas? Jurei falso? Cumpri promessa? Blasfemei? Usei linguagem suja? Usei o Nome de Deus em piadas?

### **3. GUARDARÁS DOMINGOS E DIAS SANTOS DE GUARDA**

Faltei à Missa aos domingos e dias Santos de Guarda? Trabalho nestes dias por ambição ou interesses pessoais? Respeitei o Dia do Senhor? E a casa de Deus? Sai da missa antes de terminar sem uma boa razão? Cheguei atrasado por negligência? Me confesso com frequência? Em qualquer das minhas confissões anteriores eu menti ou deliberadamente secondi algo do sacerdote?

### **4. HONRARÁS SEU PAI E SUA MÃE**

Faltei com amor aos meus pais e meus filhos? Dei mal exemplo? Fui impaciente em casa? Fui impaciente com a família? Fui bruto ou estúpido? Dialoguei com meus filhos? Escandalizei meus filhos? Agredi com palavras, gestos ou atos? Abandonei minha família? Descuidei dos meus pais na velhice? Vejo nos meus pais e nos meus superiores representantes de Deus?

### **5. NÃO MATARÁS**

Atentei contra a vida do próximo? Contra a minha própria vida? Dirigi embriagado ou abusei no volante? Usei drogas? Pratiquei aborto? Colaborei para que alguém praticasse aborto? Pus em perigo a vida do próximo vendendo alimentos ou remédios deteriorados? Preocupo-me com a fome, com as doenças e as guerras? Contribui com palavras ou ações para incentivar a luta de classes ou de preconceito de raça, cor, religião?

### **6. NÃO PECARÁS CONTRA A CASTIDADE**

Consenti em lançar olhares impuros? Beijos apaixonados? Toques pecaminosos? Vi pornografia, livros impuros, revistas ou vídeos? Pratiquei a masturbação, fornicação (sexo pré-marital), homossexualidade, adultério (sexo com uma pessoa casada) ou contracepção (por pílulas, dispositivos, etc.)? Eu vivo castamente de acordo com meu estado na vida (casado, solteiro e ordenado)? Eu evito a preguiça, a gula, a ociosidade e as ocasiões de impureza? Usei roupas escandalosas?

## **7. NÃO ROUBARÁS**

Furtei coisas pequenas ou grandes? Devolvi o roubado? Desviei dinheiro público? Cobicei as coisas alheias? Comprei objetos sabendo que eram furtados? Pago a meus empregados o salário justo? Causei prejuízo a alguém? Explorei os outros, aumentando o preço das mercadorias? Sou honesto no meu trabalho? Sou muito apegado à riqueza? Perdi tempo no trabalho? Sabotei testes ou trabalhos da escola?

## **8. NÃO LEVANTARÁS FALSO TESTEMUNHO**

Foquei? Alimentei fofocas? Caluniei? Denunciei com ódio? Falei mal dos outros? Denunciei a justiça antes de anunciar o amor? Falei sobre o outro pelas suas costas? Revelei segredos que deveriam ter sido mantidos confidenciais? Sou crítico, negativo ou não carinhoso nas minhas colocações?

## **9. NÃO DESEJARÁS A MULHER DO PRÓXIMO**

Tenho consentido pensamentos impuros? Eu os encorajei por curiosidade ou conversas impuras? Negligenciei controlar minha imaginação ou desejo em relação a outras pessoas?

## **10. NÃO COBIÇARÁS AS COISAS ALHEIAS**

O meu coração é ganancioso? Estou com ciúmes do que outro tem? Estou com inveja de outros porque não tenho o que eles têm? Sou temperamental ou sombrio? Trabalho, estudo e mantenho-me ocupado para contrariar pensamentos ociosos? Sou crítico, negativo ou não carinhoso nos meus pensamentos em relação aos outros? Meu coração está focado em possessões terrenas ou nos tesouros do céu?

## **MANDAMENTOS DA IGREJA**

1º: Participei de missas inteiras aos domingos e dia de guarda?

2º: Confessei ao menos uma vez por ano?

3º: Comunguei ao menos na Páscoa da Ressurreição?

4º: Jejei e me abstive de carne conforme manda a Santa Igreja?

5º: Paguei o dízimo conforme o costume?

## PECADOS CAPITAIS

SOBERBA - Fui orgulhoso? Tive desprezo para com meu próximo? Revoltei-me contra alguma autoridade legítima (pais, superiores)?

AVAREZA - Sou muito apegado ao dinheiro e as coisas materiais? Deixo de comprar o necessário a meus familiares e dependentes? Importo-me em ajudar as pessoas carentes e necessitadas? Tive luxo? - Me apeguei ao cargo?

LUXÚRIA (impureza) - Sou impuro de coração? Alimento pensamentos ou deixo-me conduzir pela sensualidade?

IRA - Fui vingativo? Fui rancoroso? Fui violento? Fui agressivo? Irrito-me facilmente quando sou contrariado?

GULA - Excedo-me na comida? Na bebida? Embriaguei alguma vez? Usei drogas? Abusei da TV ou do rádio? Fumei demais?

INVEJA - Fui ciumento? Tive inveja dos outros? Fiquei magoado com o sucesso do meu próximo? Desejei o mal para alguém?

PREGUIÇA - Sou negligente no pecado? Negligenciei meus deveres religiosos? Ao invés de procurar fazer as coisas mais importantes, que exigem maior sacrifício, entreguei-me a prática de outras mais simples e menos urgentes? Deixei de evangelizar meu irmão?

*“Diz ás almas onde devem procurar consolos, isto é, no Tribunal da Misericórdia, em que se dão os Meus maiores prodígios, que se renovam sem cessar. Ainda que a alma esteja em decomposição – como um cadáver, e ainda que humanamente já não haja possibilidade de restauração e tudo se encontre perdido, as coisas não são assim para Deus. A maravilha da Misericórdia de Deus fará ressurgir a alma para uma vida plena. (D. S Faustina# 1448).*