



Uma boa confissão é aquela em que nos preparamos com um coração verdadeiramente contrito na presença de Deus. Em que procuramos reconhecer todos os nossos pecados, desde os menores até aqueles que mais nos envergonham. Não podemos deixar nenhum pecado de lado ao fazermos o nosso exame de consciência, pois são os menores pecados que acabam sendo cultivados em nós por acharmos que não têm importância; são eles que crescem como uma erva daninha em nossa vida destruindo todas as virtudes que lá existem e depois transformam-se em uma grande ofensa a Deus.

Não podemos ir para a confissão de qualquer jeito, com a consciência despreparada, com outras preocupações ou olhando mais para o pecado dos outros do que para nós mesmos. Antes devemos fazer um bom exame de consciência. Aqui você encontra uma lista de perguntas que devemos fazer para nós mesmos com o objetivo de lembrar dos pecados que precisam ser confessados, mas você mesmo pode acrescentar outras perguntas relacionadas com a sua vida, com a sua realidade, para tornar o seu exame de consciência mais completo.

Exame de Consciência

Ruptura com Deus:

- Amo na verdade a Deus com todo meu coração ou vivo mais apegado às coisas materiais?

%#-

5 f h] [c g

- Preocupei-me por renovar minha fé cristã através da oração, a participação ativa e atenta da missa dominical, a leitura da Palavra de Deus, etc.? Guardo os domingos e dias de festa da Igreja? Cumpro com o preceito anual da confissão e a comunhão pascal?
- Tenho uma relação de confiança e amizade com Deus, ou cumpro somente com ritos externos?
- Professei sempre, com vigor e sem temores minha fé em Deus? manifestei minha condição de cristão na vida pública e privada?
- Ofereço ao Senhor meus trabalhos e alegrias? Recorro a Ele constantemente, ou só o busco quando o necessito?
- Tenho consciência do respeito e do amor para o nome de Deus ou lhe ofendo com blasfêmias, falsos juramentos ou usando seu nome em vão?
- Sou soberbo e vaidoso? Considero-me superior a outros?
- Procuo aparentar algo que não sou para ser valorizado por outros? Aceito a mim mesmo, ou vivo na mentira e no engano? Sou escravo de meus complexos?
- Que uso tenho feito do tempo e dos talentos que Deus me deu? Me esforço por superar os vícios e inclinações más como a preguiça, a avareza, a gula, a bebida, a droga?
- Caí na luxúria com palavra e pensamentos impuros, com desejos ou ações impuras?
- Caí na fornicção ou cometi adultério?
- Recorri a métodos artificiais para o controle da natalidade?

Ruptura com os irmãos e com a criação:

- Amo de coração o meu próximo como a mim mesmo e como o Senhor Jesus me pede que o ame?
- Em minha família colaboro em criar um clima de reconciliação com paciência e espírito de serviço?
- Fui obediente a meus pais, prestando-lhes respeito e ajuda em todo momento?
- Preocupo-me em educar na vida cristã meus filhos e em incentivar seu compromisso de vida com o Senhor Jesus?
- Abusei que meus irmãos mais fracos, usando-os para meus fins?

&#

5 f h] [c g

- Insultei meu próximo? Escandalizei-o gravemente com palavras ou com ações?
- Se me ofenderam, sei perdoar, ou guardo rancor e desejo de vingança? Compartilho meus bens e meu tempo com os mais pobres, ou sou egoísta e indiferente à dor de outros?
- Participo das obras de evangelização da Igreja?
- Me preocupo pelo bem e a prosperidade da comunidade humana em que vivo ou passo a vida preocupado tão somente comigo mesmo? Cumpri com consciência meus deveres cívicos? Paguei meus tributos?
- Sou invejoso? Sou fofoqueiro e enganador? Difamei ou caluniei alguém? Violei segredos? Fiz julgamentos temerários sobre outros?
- Sou mentiroso?
- Causei algum dano físico ou moral a outros? Inimizei-me com ódios, ofensas ou brigas com meu próximo? fui violento?
- Procurei ou induzi ao aborto?
- Fui honesto em meu trabalho? Roubei? Fui justo na relação com meus subordinados tratando-os como eu gostaria de ser tratado por eles? Participei do negócio ou consumo de droga? Caí na fraude ou estelionato?
- Recebi dinheiro ilícito?



Exame de consciência a partir dos 10 Mandamentos

Amará a Deus sobre todas as coisas. (Primeiro mandamento)

Não tomará o nome de Deus em vão. (Segundo Mandamento)

' #

5 f h] [c g

- amei a Deus acima de tudo?
- A quem (ou o que) dei a maior atenção?
- Sei na prática o que é confiar no amor e o poder de Deus?
- Confio tudo a Deus ou quero fazer tudo eu sozinho?
- Confio em Deus quando tudo parece ir mal?
- Caí na superstição ou em outra prática religiosa alheia à doutrina cristã?
- Como foi diariamente minha vida de oração?
- Tempo pessoal com Deus; liturgia das horas; oração familiar?
- Louvei a Deus; dei-lhe graças ou me queixei?
- Intercedo por minha família, grupo, Igreja, pelo mundo?
- Orei com o coração, aberto ao Espírito Santo?
- Sei o que é esperar no Senhor, escutá-lo? Tenho feito isso?
- Quando me dá algum ensinamento eu o guardo em meu coração e procuro aprofundá-lo?
- Incluo meu esposo/a (ou outra pessoa formada e prudente) em meu discernimento ou só lhes informo de minhas decisões?; Escuto, obedeco e respeito aos que têm legitima autoridade sobre mim (leis justas, chefes, etc.)?
- Que critérios tenho para determinar se algo que quero fazer é do Espírito Santo ou é meu? Parece-me importante ter e seguir sempre esses critérios?
- Uso os dons que Deus me deu para sua glória?
- Estou aberto a receber novos dons segundo Deus disponha?
- Fui legalista (fazendo sozinho o necessário para cumprir) ou vivo minha fé no Espírito me entregando com todo o coração?
- Procuro conhecer na oração a vontade de Deus para minha vida?
- Obedeco o ensino do magistério ou interpreto à minha maneira?
- O que motiva minha vida, a vontade de Deus ou meus próprios “bons” planos (minha vontade)?
- Permito que Deus me guie ou lhe “entrego” os planos já feitos para que os abençoe?
- Meus gostos, critérios, dúvidas, confusões, pensamentos, atitudes e valores, em que instâncias não estiveram sob o Senhor?
- Meu tempo responde às prioridades de Deus ou às pressões de qualquer pessoa ou ocasião para `ficar bem`?

(#

5 f h] [c g

- Interpreto o que faço na perspectiva da vida eterna? Reflito sobre minha morte, sobre o julgamento final?
- Tenho prioridades claras e sou firme para vivê-las? Perco o tempo (revistas, programas, etc.) que não edificam?
- Tenho um horário e organizo o dia com disciplina, dando tempo a cada área com sabedoria: oração, família, trabalho...? Em que me desordenei? Fico em algo que eu gosto sabendo que é hora de fazer outra coisa?
- Respeito o tempo e necessidades dos outros: quando procuro ajuda, ao telefone, etc..?
- Cuido da saúde, tenho algum vício, falta de exercício, descanso, alimentação... Cuido-me muito?

Santificará o dia do Senhor (Terceiro Mandamento)

- Guardo o dia do Senhor para o Senhor ou trabalho desnecessariamente nesse dia?
- Vou à missa todos os domingos? Adorei e pus todo meu coração em Cristo Eucarístico que me espera no sacrário?
- Eu o amei e consolei pelo tanto que é ofendido?
- Vou a missa diária se puder? Recebi com preparação o Senhor?
- Medito diante da cruz? Procuro seu poder transformador e sua sabedoria como se manifesta em minha vida?
- Peço a Deus a graça de amar a cruz?
- Saí da vontade de Deus para evitar a cruz?
- Uno minha cruz à de Cristo: problemas, doenças, responsabilidades, pessoas, minha idade, minha vocação?
- Procuro a satisfação de todas minhas necessidades físicas e emocionais ou sei me mortificar por amor a Jesus?
- Uno-me à cruz de quem sofre? Sacrifico-me para amar?
- Rejeito o pecado embora este seja aceitável segundo a cultura? Pensei ou atuei levemente que a retidão dos Santos é “exagero”?
- Evitei a ocasião de pecado: ambientes, programas, más amizades...?
- Procuro que Deus me mostre meu pecado (também pecados velhos e esquecidos)?
- Reconheço e reparo com responsabilidade meus pecados e faltas ou me justifico?

)#

5 f h] [c g

- Quando me corrigem, fico agradecido?
- Quando foi minha última confissão? Minimizei o pecado por pena?; houve mudanças?
- Fiz uma confissão completa ou escondi algo?
- Há algo (hábito, ferida, complexo) que o inimigo usa para seu proveito? O que faço para permitir que Deus me liberte?
- Devo me reconciliar com alguém e não o tenho feito? Tenho consciência disso?
- Consagrei a Maria e, se o tiver feito, vivo minha consagração plenamente? Como?
- Aceito seu cuidado maternal? Deixo-me formar por ela? Como?
- Recorro a ela em oração, medito sua vida?
- Estão todas minhas relações à luz do Senhor: amorosas, castas, são e sinceras?
- Guardo ódios ou inimizades?
- Fui fiel aos compromissos com meus irmãos e com outros? Estou crescendo nestes compromissos?
- Sou confiável no lar, grupo, trabalho...? Cumpro minhas promessas, compromissos?
- Procuro a unidade no Senhor?
- Sou serviçal?
- Tenho atenção sem ser curioso?
- Sou prudente no que falo e como atuo?
- Tenho gratidão pelo serviço de rotina que recebo?

Honrará a teu pai e tua mãe (Quarto mandamento)

- Obedeço, cuido e honro meus pais segundo minha idade e suas necessidades?
- Fico de cara feia?
- Protejo minha casa e os meus das más influências do ambiente? Como?
- Manipulo com meus estados de ânimo e aborrecimentos para que se faça o que quero?
- Permito que outros (pais, amigos) manipulem ou se antepõem ao matrimônio?
- Honro e respeito a meu esposo/a em todo momento?
- Compartilhei com meu esposo/a a visão para a família? O escuto com interesse?

*#

5 f h] [c g

- Expresso amor, carinho e respeito a meu esposo/a? E a meus filhos?
- Detecto os problemas e os enfrento com sabedoria?
- Que medidas tomo para que minha casa seja um lar?
- Sou responsável e ordenado com a economia? Ajudo-lhes para que possam orar, estudar, descansar, ir a seu grupo, cumprir suas responsabilidades?

Não matarás. (Quinto Mandamento)

- De algum modo matei ou atentei contra a vida?
- atentei contra a dignidade de alguém?
- Pratiquei o aborto, colaborei para um suicídio ou algum outro tipo de atentado à integridade física e espiritual de alguém?
- Dei apoio a práticas contra a vida como o aborto e a eutanásia?



Mandamento)

Não cometerás adultério. (Sexto

- Procurei afetividade fora da ordem do Senhor?
- Como distingo entre sentimentalismo e uma autêntica relação de amor entre irmãos?
- Me relaciono segundo meu estado de ânimo ou o que edifica no amor?
- Fantasias ou atos impuros, comigo mesmo ou com outros?
- Piadas, programas, atitude sedutora, indecência em vestir?
- Obedeço ao plano de Deus para a sexualidade em meu estado de vida?

Não roubarás. (Sétimo Mandamento)

+/#

5 f h] [c g

- De algum modo roubei?
- Descuidei-me da propriedade pública ou alheia?
- Aproveitei-me do meu de posto para benefício pessoal?
- Deixei de devolver algo ou me aproveitei da ingenuidade de outros para o meu proveito?

Não levantarás falsos testemunhos nem mentirás (Oitavo Mandamento)

- Quem inspira minhas palavras: Deus ou meu ego? Quis dar minha opinião em tudo?
- Digo a verdade? Revelei segredos, julguei ou fiz fofocas?
- Queixei-me procurando comiseração ou desafogo?
- Pus minha atenção ao indevido?
- Falei o que não edifica: piadas grosseiras, que ferem a alguma raça, nacionalidade, etc.?

Não desejarás a mulher do próximo (Nono Mandamento)

- Cobicei a mulher ou o marido de meu próximo?
- Olhei a um homem a uma mulher de maneira impura?

Não cobiçarás os bens alheios (Décimo Mandamento)

- Desejei os bens alheios?
- Fui invejoso?
- Fui avaro?
- Comi mais do que necessito?
- Fui orgulhoso

Ao terminar seu exame de consciência, sempre anotando aquilo que precisa ser confessado, faça as suas resoluções por escrito, procurando sempre as reparações necessárias para cada pecado.

, #

5 f h] [c g



- #