

Um exame de consciência para adultos

Acredito num Salvador que me ama, que perdoa os meus pecados e que me dá a graça de me tornar santo. Jesus Cristo, através do ministério dos seus sacerdotes, faz ambas as coisas no Sacramento da Penitência.

Oração para antes da Confissão

Senhor, ilumina-me para me ver a mim próprio tal como Vós me vedes, e dai-me a graça de me arrepender verdadeira e efetivamente dos meus pecados. Ó Virgem Santíssima, ajudai-me a fazer uma boa confissão.

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.)? Haverá tesouro que não se cor-

rompa com o tempo, e que não se perca após essa vida? Haverá uma riqueza maior do que a fortuna tão ambicionada pelos homens?

Primeiro Mandamento: Eu sou o Senhor teu Deus, não terás deuses estranhos perante Mim (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, de alguma sociedade secreta ou de um 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 dos 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, conversas inadequadas, 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-me 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 mesmo, ou a outra pessoa ou criatura?

4. Provoquei alguém à ira, para fazê-lo praguejar ou blasfemar contra Deus?
5. Quebrei uma promessa feita a Deus?

Terceiro Mandamento: Recorda-te de santificar o dia do Senhor.

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 falei 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. Foi desobediente ao meu marido, ou faltei-lhe ao respeito?
7. Sobre os meus filhos:
 - a. Descuidei das suas necessidades materiais?
 - b. Descuidei da sua educação religiosa correta?
 - c. Permiti que eles descuidassem dos seus deveres religiosos?
 - d. Deixei de vigiar as companhias com quem andam?
 - e. Deixei de discipliná-los quando necessitavam de tal?
 - f. Dei-lhes mau exemplo?
 - g. Escandalizei-os, discutindo com o meu cônjuge em frente deles?
 - h. Escandalizei-os ao dizer imprecações e obscenidades diante deles?
 - i. 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 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 me alimento devidamente 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-matrimonial)?
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 impuro 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?
15. Invejei os bens de alguém?
16. Tenho sido avarento?
17. 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. Participei da Missa nos Domingos e Festas de guarda?
2. Cumpri o jejum e a abstinência nos dias prescritos, e guardei o jejum eucarístico de uma hora antes da Comunhão?

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).

Oração para uma boa Confissão

Meu Deus, por causa dos meus pecados crucifiquei de novo o vosso Divino Filho e escarnei 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.

Nota final

Lembre-se de confessar os seus pecados com arrependimento sobrenatural, tendo uma resolução firme de não tornar a pecar e de evitar situações que levem ao pecado. Peça ao seu confessor que o ajude a superar alguma dificuldade que tenha em fazer uma boa Confissão. Cumpra prontamente a sua penitência.

Ato de Contrição

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e com o auxílio 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 misericórdia. Amém.