

# Confissão: exame de consciência

Para fazer uma boa confissão é necessário:

- 1. Examinar a consciência, isto é, recordar na presença de Deus todos os pecados cometidos e ainda não confessados por pensamentos, palavras, atos e omissões, contra os Mandamentos de Deus e da Igreja, e contra as obrigações do próprio estado.*
- 2. Ter dor por ter ofendido a Deus. Consiste num desgosto e numa sincera detestação da ofensa feita a Deus. A dor deve ser: interna, sobrenatural, suma e universal. A dor dos nossos pecados é o mais importante de tudo: se faltar, a confissão é nula.*
- 3. Fazer o propósito de não tornar a pecar. Ter uma firme resolução de não tomar a pecar e de empregar os meios necessários para evitar o pecado.*
- 4. Declarar sinceramente os pecados ao confessar, detalhando a espécie de pecado e o número, se são graves. A acusação deve ser: humilde, sincera, prudente e breve.*
- 5. Cumprir a penitência.*

## **ADULTOS**

**Oração.** Meu Senhor e meu Deus! Dai-me luz para conhecer os meus pecados, as causas deles e os meios de os evitar. Dai-me a fortaleza de os confessar com toda a fidelidade e verdade, para merecer agora o vosso perdão e a graça da perseverança final. Por Jesus Cristo Senhor nosso. Amém.

*As perguntas que se seguem pretendem ser apenas um guia para o exame de consciência. Alguns destes pontos não se referem propriamente a pecados, mas a defeitos e más inclinações que são raízes do pecado. Servirão para a luta pessoal e para fazer propósitos concretos. Para discernir com critério seguro o que é grave, o que é leve ou apenas inconveniente, é preciso seguir o juízo da própria consciência, desde que esta esteja bem formada, com um conhecimento seguro da doutrina cristã. Como é freqüente que haja algumas dúvidas, o melhor meio de esclarecê-las é a consulta a um confessor de bom critério.*

## **A Confissão precedente**

- Há quanto tempo confessei-me pela última vez? Deixei algum pecado grave por confessar? Cumpri a penitência?

## **Primeiro Mandamento da Lei de Deus**

- Tenho posto em dúvida ou negado deliberadamente alguma verdade de fé?
- Desesperei da minha salvação ou abusei da confiança em Deus, presumindo que Ele não me abandonaria, para pecar com maior tranquilidade?
- Murmurei externa ou internamente contra o Senhor, quando me aconteceu algo desagradável?
- Abandonei os meios necessários para a salvação: a oração, os sacramentos ?
- Falei sem respeito das coisas santas, da Igreja e dos seus sacerdotes, e dos Sacramentos?
- Pratiquei atos de superstição ou espiritismo?
- Recebi indignamente algum Sacramento?
- Li livros, revistas ou jornais que vão contra a fé? Dei-os a ler a outras pessoas?
- Frequentei ou pertencio a alguma associação contrária à religião?
- Deixei-me levar pela vergonha quando foi necessário confessar a fé diante dos outros?
- Esforço-me por adquirir uma cultura religiosa que me permita ser testemunha de Cristo com o exemplo e com a palavra?

## **Segundo Mandamento da Lei de Deus**

- Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas? Diante de outras pessoas?
- Fiz algum voto, promessa ou juramento, e deixei de cumpri-lo por minha culpa?
- Jurei sem necessidade? Jurei fazer alguma coisa injusta ou ilícita? Fiz um juramento falso? Reparei os prejuízos que daí tenham podido advir?

### **Terceiro Mandamento da Lei de Deus e Primeiro a Quarto da Igreja**

- Faltei à Missa num domingo ou festa de guarda sem motivo suficiente? Distraí-me voluntariamente durante a Missa ou cheguei tão tarde que não cumpri o preceito?
- Trabalhei nesses dias sem necessidade grave, durante um intervalo de tempo considerável, não cumprindo assim meus deveres para com Deus?
- Impedi que alguém que dependesse de mim assistisse à Santa Missa?
- Guardei jejum e abstinência nos dias preceituados pela Igreja Católica?
- Cumpri o preceito de confessar os pecados mortais pelo menos uma vez ao ano?
- Calei na Confissão, por vergonha, algum pecado grave? E depois disso comunguei alguma vez?
- Recebi a Sagrada Comunhão no tempo estabelecido para cumprir com o preceito pascal? Confessei-me para fazê-lo em estado de graça?
- Guardei a disposição do jejum eucarístico, uma hora antes do momento da Comunhão?

### **Quarto Mandamento da Lei de Deus. Filhos**

- Desobedeci aos meus pais e legítimos superiores em coisas importantes?
- Tenho uma preocupação desordenada de independência, que me leva a receber mal as indicações dos meus pais?
- Maltratei ou ameacei os meus pais com palavras ou ações, ou desejei-lhes algum mal?
- Deixo-me dominar pelo mau gênio com frequência e sem motivos justificados?
- Briguei com os meus irmãos? Deixei de falar--lhes e de reconciliar-me com eles?
- Dei mau exemplo aos meus irmãos ? Senti inveja se se destacaram mais do que eu em algum aspecto?

- Fui preguiçoso no estudo, esquecido da responsabilidade que me cabe perante o esforço dos meus pais pela minha formação?

### **Quinto Mandamento da Lei de Deus**

- Tenho inimizade, ódio ou rancor contra alguém?
- Deixei de falar com alguém e neguei-me à reconciliação, ou não faço o possível por consegui-la?
- Alimento antipatias ou ódios pessoais por diferenças de opinião em matérias políticas ou profissionais?
- Fiz ou desejei um mal grave a alguém? Alegrei-me com as desgraças alheias? Zombei dos outros, tive inveja deles, critiquei-os, incomodei-os ou fiz pouco deles? Deixei-me levar pela ira, magoando ou humilhando os outros?
- Maltratei os outros com palavras ou ações? Peço coisas com maus modos, faltando à caridade?
- Cheguei a ferir ou tirar a vida do próximo? Fui imprudente na condução de veículos? Aconselhei a alguém a prática do aborto, ou colaborei, com qualquer tipo de ajuda, na mesma?
- Desleixei a minha saúde? Atentei contra a minha vida?
- Embriaguei-me, comi ou bebi em excesso, ou tomei drogas?
- Desejei morrer, sem me submeter à Divina Providência?
- Desinteressei-me do bem do meu próximo, deixando de adverti-lo de algum grave perigo material ou espiritual em que se encontrava, ou de corrigi-lo como exige a caridade cristã?
- Abusei da confiança dos meus superiores? Prejudiquei os meus superiores, subordinados ou colegas, causando-lhes um dano grave?
- Tolerei abusos ou injustiças que tinha obrigação de impedir?

### **Sexto e Nono Mandamentos da Lei de Deus**

- Entretive-me com pensamentos ou recordações desonestas?
- Alimentei maus desejos contra a virtude da castidade, embora não os tenha posto em prática? Havia alguma circunstância na pessoa a quem se dirigiam

(parentesco, matrimônio, consagração a Deus, etc.) que os tornasse mais graves?

- Tive conversas imorais? Fui eu quem as começou?
- Assisti a diversões que me colocaram em ocasião próxima de pecar? Tenho em conta que expor-me a essas ocasiões já é pecado?
- Deixei de informar-me sobre a classificação moral de espetáculos, filmes, ou revistas e livros, antes de assistir a eles ou de lê-los, para evitar a ocasião próxima de pecado ou o perigo de deformação da consciência?
- Descuido os pormenores de modéstia e pudor, que são garantia da castidade?
- Entretive-me com olhares impuros ou aceitei sensações impuras?
- Cometi alguma ação impura? Quantas vezes? Sozinho ou com outra pessoa? Do mesmo sexo ou do oposto? Havia alguma circunstância de parentesco, etc, que a tornasse especialmente grave? Essas relações tiveram alguma consequência? Fiz alguma coisa para a impedir depois de se ter formado uma nova vida?
- Tenho amizades que são uma ocasião habitual de pecado? Estou disposto a pôr fim a elas?
- Se estou namorando, o namoro me leva a afastar-me de Deus, ou antes aproximo-me com mais frequência dos sacramentos da Penitência e da Eucaristia, para ter mais graça de Deus?

### **Sétimo e Décimo Mandamentos da Lei de Deus. Quinto da Igreja**

- Roubei algum objeto ou alguma quantia em dinheiro? Reparei os prejuízos causados ou restituí as coisas roubadas, na medida das minhas possibilidades?
- Ajudei alguém a roubar? Havia alguma circunstância agravante, como por exemplo tratar-se de um objeto sagrado? A quantia ou valor das coisas roubadas era importante?
- Retenho o alheio contra a vontade do seu dono?
- Caí no vício do jogo, pondo em risco ou prejudicando a economia familiar? Deixei de cumprir devidamente as obrigações do meu trabalho, que justificam

o ordenado ou o salário que recebo? Deixei de prestar à Igreja a ajuda conveniente? Dei esmolas de acordo com a minha posição econômica?

- Defraudei a minha família nos seus bens?
- Retenho ou atraso indevidamente o pagamento dos salários ou dos ordenados que me incumbe pagar?
- Retribuí injustamente o trabalho dos outros? Deixei-me levar pelo favoritismo ou distinção de pessoas, faltando à justiça, no desempenho dos cargos ou funções públicas? Deixei de cumprir com exatidão os meus de-veres sociais; por exemplo, o pagamento dos seguros sociais dos meus empregados, etc? Deixei de pagar os impostos que são de justiça?
- Fui omissos em procurar evitar, na medida das minhas possibilidades, as injustiças, subornos, escândalos, roubos, vinganças, fraudes e outros abusos que prejudicam a convivência social?
- Prejudiquei alguém com enganos, coações, etc. nos contratos ou relações comerciais? Reparei o prejuízo causado ou tenho intenção de fazê-lo?
- Deixei que, pela minha preguiça, se produzissem prejuízos no meu trabalho? Descurei o meu rendimento em coisas importantes, prejudicando com isso as pessoas para quem trabalho?
- Dei o meu apoio a programas de ação social e política imorais ou anticristãos?

### **Oitavo Mandamento da Lei de Deus**

- Disse mentiras? Reparei os prejuízos que as minhas mentiras tenham podido causar? Minto habitualmente com a desculpa de que se trata de coisas de pouca importância?
- Revelei sem motivo justo graves defeitos alheios que, embora certos, não eram conhecidos? Reparei de algum modo os prejuízos assim causados; por exemplo, falando depois dos aspectos positivos dessa pessoa?
- Caluniei ou deixei caluniar, atribuindo ao próximo defeitos que não eram verdadeiros? Já reparei os males causados ou estou disposto a fazê-lo?

- Revelei segredos importantes dos outros, descobrindo-os sem justa causa?  
Reparei o prejuízo que daí resultou?
- Falei mal dos outros por frivolidade, inveja ou por ter-me deixado levar pelo temperamento?
- Disse mal dos outros — pessoas ou instituições — baseando-me apenas em boatos? Quer dizer, cooperei deste modo com a calúnia e a murmuração?
- Tenho presente que a diversidade de opiniões políticas, profissionais ou ideológicas, não deve ofuscar-me a ponto de julgar ou falar mal do próximo, e que essas divergências não são motivo para manifestar os seus defeitos morais, exceto se o bem comum assim o exigir?