



# PARÓQUIA NOSSA SENHORA MÃE DA DIVINA PROVIDÊNCIA



## EXAME DE CONSCIÊNCIA

*“Mesmo que os teus pecados sejam como escarlate, ficarão brancos como neve.” (Isaías 1:18)*

### Oração para antes do exame de consciência

Senhor Deus onipotente, prostrado humildemente diante da Vossa Divina Majestade, Vos rendo infinitas graças por todos os benefícios que de Vossa inefável bondade tenho recebido, e em particular por me terdes criado, conservado, remido e cumulado de tantos bens e mercês, muitos dos quais eu ignoro. Rogo-vos, Senhor, humildemente, que Vos digneis conceder-me luz abundante para conhecer todas as faltas e pecados, com que vos tenho ofendido, e graça eficaz para me arrepender e me emendar.

### Antes dos Mandamentos

Há quanto tempo você fez sua última confissão? Você recebeu absolvição? Você cumpriu sua penitência? Você deliberadamente ocultou um pecado mortal, ou confessou sem arrependimento verdadeiro, ou sem um firme propósito de correção, ou sem a intenção de cumprir sua penitência? Você, após essa má confissão, recebeu a Santa Comunhão em estado de pecado mortal? Quantas dessas Confissões e Comunhões sacrílegas (sacrilégio) você fez? Você, em estado de pecado mortal, recebeu qualquer outro Sacramento?

### Primeiro Mandamento: Eu sou o Senhor teu Deus, Não terás deuses estranhos perante Mim.

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? Alguma vez duvidei deliberadamente de algum ensinamento da Igreja, ou o neguei? Tomei parte num ato de culto não católico? Sou membro de alguma organização religiosa não católica, de alguma sociedade secreta ou de um grupo anti-católico? Alguma vez li, com consciência do que fazia, alguma literatura herética, blasfema ou anti-católica? Pratiquei alguma superstição (tal como horóscopos, adivinhação, etc.)? Omiti algum dever ou prática religiosa por respeito humano? Recomendo-me a Deus diariamente? Tenho rezado fielmente as minhas orações diárias? Abusei os Sacramentos de alguma maneira? Recebi-os com irreverência, como, por exemplo, a Comunhão na Mão sem obedecer aos princípios e às sete regras promulgadas por Paulo VI como sendo obrigatórias neste caso? Zombei de Deus, de Nossa Senhora, dos Santos, da Igreja, dos Sacramentos, ou de quaisquer coisas santas? Fui culpado de grande irreverência na igreja, como, por exemplo, em conversas, comportamento ou modo como estava vestido? Fui indiferente quanto à minha Fé Católica — acreditando que uma pessoa pode salvar-se em qualquer religião, ou que todas as religiões são iguais? Presumi em qualquer altura que tinha garantida a misericórdia de Deus? Desesperei da misericórdia de Deus? Detestei a Deus? Dei demasiada importância a alguma criatura, atividade, objeto ou opinião?

### Segundo Mandamento: Não tomarás o Nome do Senhor teu Deus em vão.

Jurei pelo nome de Deus falsamente, impensadamente, ou em assuntos triviais e sem importância? Murmurei ou queixei-me contra Deus

(blasfêmia)? Amaldiçoei-me a mim próprio, ou a outra pessoa ou criatura? Provoquei alguém à ira, para o fazer praguejar ou blasfemar a Deus? Quebrei uma promessa feita a Deus?

### Terceiro Mandamento: Recorda-te de santificar o Dia de Sábado.

Faltei à Missa nos Domingos ou Festas de guarda? Cheguei atrasado à Missa nos Domingos e Dias Santos de guarda, ou saí mais cedo por minha culpa? Fiz com que outras pessoas faltassem à Missa nos Domingos e Dias Santos de Guarda, ou saíssem mais cedo, ou chegassem atrasados à Missa? Estive distraído propositalmente durante a Missa? Fiz ou mandei fazer trabalho servil desnecessário num Domingo ou Festa de Guarda? Comprei ou vendi coisas sem necessidade nos Domingos e Dias Santos de guarda?

### Quarto Mandamento: Honra o teu pai e a tua mãe.

Desobedei 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? Mostrei irreverência em relação a pessoas em posições de autoridade? Insultei ou disse mal de sacerdotes ou de outras pessoas consagradas a Deus? Tive menos reverência para com pessoas de idade? Tratei mal a minha esposa ou os meus filhos? Foi desobediente ao meu marido, ou faltei-lhe ao respeito? Sobre os meus filhos:

Descuidei as suas necessidades materiais? Não tratei de os fazer batizar cedo? Descuidei a sua educação religiosa correta? Permiti que eles descuidassem os seus deveres religiosos? Consenti que se encontrassem ou namorassem sem haver hipótese de se celebrar o matrimônio num futuro próximo? Deixei de vigiar as companhias com quem andam? Deixei de os disciplinar quando necessitassem de tal? Dei-lhes mau exemplo? Escandalizei-os, discutindo com o meu cônjuge em frente deles? Escandalizei-os ao dizer maldições e obscenidades à sua frente? Guardei modéstia na minha casa? Permiti-lhes que usassem roupa imodesta (mini-saias; calças justas, vestidos ou camisolas justos; blusas transparentes; calções muito curtos; roupas de banho reveladores, etc)? Neguei-lhes a liberdade de casar ou seguir uma vocação religiosa?

### Quinto Mandamento: Não matarás.

Procurei, desejei ou apressei a morte ou o ferimento de alguém? Alimentei ódio para com alguém? Oprimi alguém? Desejei vingar-me? Provoquei a inimizade entre outras pessoas? Discuti ou lutei com alguém? Desejei mal a alguém? Quis ferir ou maltratar alguém, ou tentei fazê-lo? Recusome a falar com alguém, ou ressentimento de alguém? Regozijei-me com a desgraça alheia? Tive ciúmes ou inveja de alguém? Fiz ou tentei fazer um aborto, ou aconselhei alguém a que o fizesse? Mutilei o meu corpo desnecessariamente de alguma maneira? Consenti em pensamentos de suicídio, desejei suicidar-me ou tentar suicidar-me? Embraguei-me ou usei drogas ilícitas? Comi demais, ou não como o suficiente por descuido (isto é, alimentos nutritivos)? 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,

## EXAME DE CONSCIÊNCIA

*“Mesmo que os teus pecados sejam como escarlate, ficarão brancos como neve.” (Isaías 1:18)*

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.**

Neguei ao meu cônjuge os seus direitos matrimoniais? Pratiquei o controlo de natalidade (com pílulas, dispositivos, interrupção)? Abusei dos meus direitos matrimoniais de algum outro modo? Cometi adultério ou fornicação (sexo pré-marital)? Cometi algum pecado impuro contra a natureza (homossexualidade, etc.)? Toquei ou abracei outra pessoa de forma impura? Troquei beijos prolongados ou apaixonados? Pratiquei a troca prolongada de carícias? Pequei impuramente contra mim próprio (masturbação)? Consentii em pensamentos impuros ou tive prazer neles? Consentii em desejos impuros para com alguém, ou desejei conscientemente ver ou fazer alguma coisa impura? Entreguei-me conscientemente a prazeres sexuais, completos ou incompletos? Fui ocasião de pecado para os outros, por usar roupa justa, reveladora ou imodesta? 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? Consentii 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?

### **Sétimo e Décimo Mandamentos: Não roubarás. Não cobiçarás os bens do teu próximo.**

Roubei alguma coisa? O quê ou quanto? Danifiquei a propriedade de outrem? Deixei estragar, por negligência, a propriedade de outrem? Fui negligente na guarda do dinheiro ou bens de outrem? Fiz trapaça ou defraudei alguém? Joguei em excesso? Recusei-me a pagar alguma dívida, ou descuidei-me no seu pagamento? Adquiri alguma coisa que sabia ter sido roubada? Deixei de restituir alguma coisa emprestada? Lesei o meu patrão, não trabalhando como se esperava de mim? Fui desonesto com o salário dos meus empregados? Recusei-me a ajudar alguém que precisasse urgentemente de ajuda, ou descuidei-me a fazê-lo? Deixei de restituir o que roubei, ou obtive por fraude? (Pergunte ao sacerdote como poderá fazer a restituição, ou seja, devolver ao legítimo dono o que lhe tirou). Tive inveja de alguém por ter algo que eu não tenho? Invejei os bens de alguém? Tenho sido avarento? Tenho sido 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.**

Menti a respeito de alguém (calúnia)? 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)? Atingi o bom nome de alguém, revelando faltas autênticas mas ocultas (maledicência)? 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? Jurei falso ou assinei documentos falsos? Sou crítico ou negativo sem necessidade ou falto à caridade nas minhas conversas?

### **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.

### **Nove maneiras de ser cúmplice do pecado de outrem.**

a. Alguma vez fiz deliberadamente com que outros pecassem?

b. 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?

### **Os seis Mandamentos da Igreja.**

1. Ouvi Missa nos Domingos e Festas de guarda? 2. Cumpri o jejum e a abstinência nos dias prescritos e guardei o jejum eucarístico? 3. Confessei-me pelo menos uma vez no ano? 4. Recebi a Sagrada Eucaristia pelo menos uma vez por ano? 5. Contribuí, na medida do possível, para as despesas do culto? 6. Observei as leis da Igreja sobre o Matrimônio, ou seja, quanto ao matrimônio sem a presença de um sacerdote, ou no caso de matrimônio com um parente próximo ou um não-Católico?

### **As cinco 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? Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal? (Este é um sacrilégio muito grave).

### **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.