



Exame de consciência

Para confissão

PARÓQUIA SÃO JOSÉ - DIOCESE DE GUARULHOS

pascom
PARÓQUIA SÃO JOSÉ - GUARULHOS (SP)



AVALIAÇÃO PARA O EXAME DE CONSCIÊNCIA

No seu exame de consciência esteja presente, você e Deus.

É o momento de identificarmos com clareza e precisão os pecados que cometemos. Para isso, podemos ter como referência os 10 Mandamentos.

Esse processo é importante para que você possa se confessar da melhor forma e, após, receber a comunhão durante a missa.

MAS LEMBRE-SE:

A confissão deve ser feita a um sacerdote, não diretamente a Deus.

O Exame de Consciência faz parte do rito pelo qual se dá o Sacramento da Reconciliação, sendo o 3º de 5 passos (arrepentimento sincero, escuta da palavra, exame de consciência, confissão e absolvição) que a Igreja orienta.

A avaliação para o exame de consciência nos ajuda a lembrar que sem a graça é impossível alcançar a santidade, e que, se não lutarmos para sermos melhores do que fomos ontem, nunca progredimos na vida como um todo.

Somos convidados a tomar consciência da nossa relação com Deus e com os outros.

Quem não sabe relacionar-se com Deus também não sabe relacionar-se com os irmãos.

A **humildade** e o **reconhecimento de que nada somos sem Deus** são condições para o verdadeiro encontro com Ele e com os outros.

Por isso, para que sua análise seja feita da melhor forma, com direcionamento preciso,

Caso prefira, você pode imprimir este material quantas vezes quiser, respondendo as questões diária ou semanalmente; isso ajudará a acompanhar o seu aprofundamento na fé.



GUIA PARA O EXAME DE CONSCIÊNCIA



**"Conhece-te a ti mesmo e conhecerás a Deus."
(Santo Agostinho)**

O Exame de Consciência é um ato judicial de amor. Diante do olhar misericordioso de Deus, o fiel perscruta o próprio coração para identificar onde se desviou da Caridade. Segundo o Catecismo da Igreja Católica (CIC 1454), para uma confissão frutuosa, o fiel deve confrontar sua vida com a Palavra de Deus e os Dez Mandamentos.

OS CINCO PASSOS PARA UMA CONFISSÃO VÁLIDA

Conforme a doutrina tradicional, a recepção do Sacramento da Penitência exige:

- 1. Exame de Consciência:** Lembrar os pecados desde a última confissão bem feita.
- 2. Contrição (Arrependimento):** Dor da alma e detestação do pecado cometido.
- 3. Propósito de Emenda:** Vontade firme de não mais pecar.
- 4. Confissão Instrumental:** Declarar os pecados ao sacerdote (em espécie e número).
- 5. Satisfação (Penitência):** Cumprir a penitência imposta pelo confessor.

EXAME À LUZ DO DECÁLOGO (OS 10 MANDAMENTOS)



I. Amar a Deus sobre todas as coisas

- CIC 2084-2141: Neguei minha fé ou duvidei das verdades reveladas? Fui supersticioso ou pratiquei idolatria (dinheiro, poder, prazer)? Reservei tempo diário para a oração? Coloquei algo como prioridade acima de Deus?

•

II. Não tomar Seu santo nome em vão

- CIC 2142-2167: Blasfemei ou usei o nome de Deus sem respeito? Fiz juramentos falsos ou desnecessários? Faltei com o respeito às coisas sagradas, à Virgem Maria ou aos Santos?

•

III. Guardar domingos e festas de guarda

- CIC 2168-2195: Faltei à Santa Missa aos domingos ou dias de preceito por culpa própria? Trabalhei desnecessariamente nesses dias, impedindo o culto devido a Deus e o descanso da alma?

IV. Honrar pai e mãe

- CIC 2197-2257: Fui desobediente, agressivo ou negligente com meus pais? Como pai/mãe, dei bom exemplo cristão aos meus filhos? Fui omissa na educação religiosa da minha família?

V. Não matar

- CIC 2258-2330: Guardei rancor, ódio ou desejei mal a alguém? Fui violento em palavras ou gestos? Atentei contra a saúde (excessos de álcool/drogas) ou contra a vida (aborto, eutanásia)? Escandalizei o próximo com meu mau exemplo?

VI e IX. Não pecar contra a castidade / Não desejar a mulher do próximo

- CIC 2331-2400; 2514-2533: Vivi a castidade segundo meu estado de vida? Cedi a pensamentos, olhares ou atos impuros (masturbação, pornografia, adultério, fornicação)? Usei vestimentas ou linguagens indecorosas?



VII e X. Não roubar / Não cobiçar as coisas alheias

- CIC 2401-2463; 2534-2557: Tirei algo que não me pertencia? Fui desonesto nos negócios ou no trabalho? Retive salários ou não paguei dívidas? Invejei o sucesso ou os bens de outrem? Fui generoso com os pobres?

VIII. Não levantar falso testemunho

- CIC 2464-2513: Menti? Fiz fofocas, caluniei ou detratei a reputação alheia? Revelei segredos sem necessidade? Fui hipócrita ou julguei o próximo precipitadamente?

ORIENTAÇÃO PARA O PENITENTE

Nota sobre a Validade: A confissão é o tribunal da misericórdia. Ocultar deliberadamente um pecado grave (mortal) torna a confissão inválida . Se esqueceu algo, mencione na próxima confissão; se escondeu por vergonha, peça perdão e recomece.

Ato de Contrição

"Meu Deus, porque sois tão bom, tenho muita pena de Vos ter ofendido. Ajudai-me a não mais pecar. Amém."



Pergunte-se ainda:

- Cumpri fielmente a penitência da última confissão?
- Desde a última confissão bem-feita, quais pecados eu tive a infelicidade de cometer por pensamentos, palavras e obras?

AValiação para o Exame de Consciência

Use este material como guia para o seu crescimento espiritual e aprofundamento na fé.

“Confessar os pecados é unir-se a Deus, reconhecendo a verdade e permitindo que Ele cure o coração.”

Compartilhe esse material com as pessoas que precisam desses direcionamentos para uma boa confissão

Material revisado pelo Padre Weber Galvani

Produzido pela Pascom da Paróquia São José

