

RATIOCINATIO CONSCIENTIAE

Versão aprimorada

Sumário

Introdução.....	3
Perguntas mais frequentes	3
Alertas importantes	3
Oração para antes do exame de consciência	4
1º Mandamento	4
2º Mandamento	6
3º Mandamento	7
4º Mandamento	8
5º Mandamento	9
6º e 9º Mandamento	10
7º e 10º Mandamento	11
8º Mandamento	12
Preceitos da Santa Igreja.....	13
Pecados capitais.....	13
Oração pós-exame de consciência	16

Introdução

O exame de consciência sempre foi e ainda é fundamental para nossa vida espiritual. Ele nos ajuda a preparar o coração para a confissão e para viver melhor a fé, e que por meio dele, que somos convidados a refletir sobre nossas ações, pensamentos e palavras. Este livro foi elaborado para ajudá-lo(a) para identificar seus acertos e falhas, fortalecendo sua caminhada de fé e oração. preparando seu coração para os sacramentos, especialmente a confissão.

Que cada reflexão aqui apresentada seja um momento de encontro com Deus, de arrependimento sincero e de renovação interior. Ao percorrer sobre estas páginas podemos crescer na humildade, na caridade e na busca constante pela santidade.

Carlos Acutis: “A confissão é um abraço de Deus. Cada vez que nos confessamos, o céu faz festa.”

Perguntas mais frequentes

1. Quando foi a última vez que você se confessou?
2. A sua última confissão foi válida?
3. Você cumpriu a penitência que lhe foi imposta pelo sacerdote?
4. Você ainda comete os mesmos pecados desde a sua última confissão válida?

Alertas importantes

A confissão tem risco de ser inválida quando:

1. Não tem o cuidado ao se preparar para a confissão, deixando de recordar os pecados mortais;
2. Não tem a verdadeira e sincera contrição e a intenção de emenda;
3. Você esconde algum pecado grave voluntariamente, a quantidade de vezes ou circunstância;
4. Não tem a vontade de realizar a penitência;

Oração para antes do exame de consciência

Faça a invocação do Espírito Santo com devoção:

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amém.

Complemento:

Meus Deus e Senhor, vou receber agora o santo Sacramento da Penitência. Ajudai-me para isso com o auxílio de vossa graça; porque nada posso sem vós. Enviai-me o Espírito Santo, para que conheça bem o número e a gravidade de meus pecados, e sinceramente deles me arrependa e faça um firme propósito de não pecar mais. Assisti-me com a vossa graça, para que confesse sinceramente meus pecados e não cale nada do que deva dizer. Dai-me força para me emendar verdadeiramente. Amém.

Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por mim, pobre pecador, para que faça uma boa confissão e alcance o perdão de todos os meus pecados. Jesus, Maria, José, Esclarecei-me, socorrei-me, salvai-me. Amém. Santo Anjo da Guarda e todos os Anjos e Santos de Deus, rogai por mim nesta hora. Amém.

Reze: Pai Nosso, Ave Maria e Glória.

Parte I – Relacionamento com Deus

1º Mandamento

Amar a Deus sobre todas as coisas

- 1) Deixei de acreditar em Deus?
- 2) Deixei de crer na Religião Católica revelado por Jesus?

- 3) Em algum momento, duvidei de alguma verdade revelada?
- 4) Em certo momento, eu li, assinei, publiquei ou emprestei materiais contrários a Deus ou a Santa Religião?
- 5) Comecei a dar atenção em conversas ou discursos ímpios?
- 6) Participei de sessões espíritas e demais práticas religiosas contrárias à fé católica?
- 7) Deixei de lado a Igreja Católica para seguir outras seitas ou correu o risco de se tornar incrédulo?
- 8) Perdeu a confiança no Senhor Deus e em sua graça divina?
- 9) Fiz murmurações a respeito de Deus ou de Sua Providência?
- 10) Não me conformei com a vontade do Pai Celestial?
- 11) Fui atrás de astrólogos, espíritas, feiticeiros, ciganos ou cartomantes?
- 12) Me desesperei sem necessidade grave?
- 13) Tive momentos de orgulho, esperando uma salvação sem querer abandonar tal pecado?
- 14) Pronunciei coisas que são contra a Deus, a Maria Santíssima, aos Santos, a Igreja ou ministros?
- 15) Durante o dia, tarde ou noite, deixei de rezar e agradecer?

- 16) Realizei minhas orações sem devoção e com distrações?
- 17) Deixei de procurar a Deus e nas suas leis?
- 18) Senti vergonha da sua religião, não participando da Santa Missa ou demais deveres?
- 19) Comecei a acreditar em superstições e simpatias?

2º Mandamento

Não tomar o nome de Deus em vão

- 1) Jurei o Santo Nome de Deus em vão?
- 2) Fiz algum falso juramento em meu cotidiano?
- 3) Pronunciei o Nome de Deus sem reverência?
- 4) Fiz atos profanos ao Santíssimo Sacramento, pessoas, lugares e demais objetos consagrados?
- 5) Falei blasfêmias de forma voluntária?
- 6) Deixei de cumprir alguma promessa?
- 7) Realizei violação de votos?
- 8) Cantei ou escutei músicas blasfemas?
- 9) Fiz zombarias contra a igreja, cerimônias religiosas ou de seus representantes?

- 10) Pronunciei palavras desrespeitosas sobre o Santo Padre?
- 11) Fiz alguma acusação sobre a Igreja, dela ser falsa ou desonesta?
- 12) Fiz acusações a Deus, o achando injusto?

3º Mandamento

Guardar domingos e festas

- 1) Tive o propósito de não ir à Missa aos domingos e dias santos, sem motivo grave?
- 2) Tive intenção de chegar atrasado na Santa Missa?
- 3) Acabei perdendo a parte principal da Santa Missa? (ofertório)
- 4) Tive maus comportamentos na Igreja, em roda de conversa, rindo desnecessário e distraindo os demais?
- 5) Fiz atos profanos a Santa Casa de Deus por olhares indesejáveis e com malícia, imodéstia na vestimenta?
- 6) Fiz serviços trabalhistas ou mandou trabalhar aos domingos e dias santos sem necessidade?
- 7) Deixei de ir à Missa para ficar em frente a Tv, celular?
- 8) Participei da Santa Missa so por “obrigação”?
- 9) Não dediquei uma parte do seu dia a Deus? Sem ler a Bíblia ou rezar?

Parte II – Relacionamento com o próximo e consigo mesmo

4º Mandamento

Honrar pai e mãe

Para os filhos:

- 1) Faltei respeito com meus pais e superiores, falando-lhes de modo áspero ou respondendo-lhes mal?
- 2) Contrariei meus pais por malcriação?
- 3) Fiz murmurações a respeito deles?
- 4) Obedeci a meus pais com má vontade?
- 5) Deixei de obedecer a quem tem autoridade sobre você?
- 6) Tive desprezo por eles?
- 7) Deixei de ajudar ou os esqueceu quando precisavam, seja na pobreza, doença ou velhice?
- 8) Tive vontade de que algo de ruim acontecesse a eles?
- 9) Deixei de rezar por eles?
- 10) Não tive paciência com os mais necessitados?

Para os pais:

- 1) Deixei meus filhos sem receber o Batismo por muito tempo?
- 2) Pratiquei maus-tratos, os larguei ou deixei-lhes faltar o necessário?
- 3) Faltei-lhes cuidado em questão à educação religiosa dos filhos?
- 4) Deixei de ensinar a eles a doutrina cristã?
- 5) Realizei matrículas em instituições de ensino sem religião ou contra a igreja católica?
- 6) Proibi meus filhos de assistir Missa aos domingos e dias santos?
- 7) Não tive o cuidado sobre a Primeira Comunhão a eles?
- 8) Não tive intenção de controlar leituras ou divertimentos, sem que eles frequentem cinemas ou espetáculos livres?
- 9) Causei escândalos a eles com maus exemplos ou palavras opostas a religião?
- 10) Faltei-lhes correção ou praticou maus-tratos com ira ou raiva?
- 11) Tive a intenção de fazê-los seguir a vaidade do mundo pelo luxo e exageros?

5º Mandamento

Não matar

- 1) Senti sentimento de ódio por outra pessoa?
- 2) Tive intenção de desejar algum mal a alguém?

- 3) Tive a intenção de rogar-lhe pragas ou amaldiçoá-lo?
- 4) Cometi maus-tratos ao próximo?
- 5) Senti desejo de vingança?
- 6) Procurei persegui-lo?
- 7) Faltei caridade com pessoas mais vulneráveis?
- 8) Tive o propósito de destruir ou prejudicar a sua saúde por excessos?
- 9) Me expus a sua saúde ou a vida ao perigo?
- 10) Tive pensamentos de atentar contra si mesmo(a) ou de outra pessoa?
- 11) Procurei causar escândalo ao próximo, com palavras, fazendo promessas, dando maus exemplos, o ameaçando?
- 12) Tive intenção de fazer o outro cometer pecados, dando conselhos errados ou de demais outras formas?
- 13) Maltratou animais?

6° e 9° Mandamento

Não pecar contra a castidade e não desejar a mulher/homem do próximo

- 1) Tive consentimentos voluntários em pensamentos desonestos e maus desejos?

- 2) Tive olhares indiscretos e maliciosos para qualquer coisa imprópria?
- 3) Chamei atenção para tais coisas ou pessoas?
- 4) Pronunciei palavras ou mantive conversas impróprias?
- 5) Cantei modas imorais?
- 6) Tive propósito de escutar palavras ou cantos imorais?
- 7) Eu procurei livros, revistas ou jornais indecentes?
- 8) Tive intenção de olhar, adquirir ou conservar estampas ou figuras obscenas e imorais?
- 9) Fiz algum ato indecente sozinho ou com outra pessoa?
- 10) Fiz carícias indevidas em outras pessoas?
- 11) Busquei programas, cinemas ou espetáculos indecentes?
- 12) Tive intimidade com pessoas levianas ou de maus costumes?
- 13) Me apresentei em público com falta de pudor, veste justas, curtas ou decotadas?
- 14) Faltei ao pudor em banhos ou em vestiários com outras pessoas?

7° e 10° Mandamento

Não roubar e não cobiçar os bens alheios

- 1) Cometi furtos ou roubos ao próximo?
- 2) Tive vontade ou pensamento de roubar, aceitar ou guardar algo furtado?
- 3) Deixei de devolver ao dono algum objeto achado ou emprestado?
- 4) Tive a intenção de não pagar as dívidas mesmo podendo?
- 5) Tive a intenção de não pagar ao operário o salário?
- 6) Dei prejuízos ao proximo por culpa própria?
- 7) Tive propósito em prejudicar ao próximo, por meios de fraudes ou processos?
- 8) Quis usar dinheiro em excesso com jogos proibidos?
- 9) Abri cartas alheias?

8º Mandamento

Não levantar falso testemunho

- 1) Já falei coisas que não eram verdadeiras?
- 2) Já inventei mentiras sobre alguém?
- 3) Acusei injustamente o próximo?
- 4) Falei mal do meu próximo?

5) Fiz suposição com más intenções?

6) Eu fingi doença, piedade, caridade com intenção de enganar os outros?

Preceitos da Santa Igreja

1. Participar da Santa Missa aos domingos e dias santos;
2. Ter a vontade de se confessar pelo menos uma vez ao ano;
3. Receber a eucaristia pelo menos na Páscoa;
4. Fazer Jejum e se abster de carne nos dias determinados;
5. Ter a vontade de ajudar e contribuir com as obras e manutenção da Igreja;

Pecados capitais

Soberba:

- 1) Tenho me achado mais importante do que Deus ou do que as outras pessoas?
- 2) Tenho rejeitado conselhos ou críticas, achando que sei tudo?
- 3) Tenho agido com orgulho?
- 4) Trato as pessoas mais simples com desprezo ou arrogância?
- 5) Quero mandar em tudo ou impor sempre a minha vontade?
- 6) Tenho me revoltado contra quem tem autoridade sobre mim (pais, chefes, Igreja, etc.)?

- 7) Gosto de chamar atenção e de ser elogiado o tempo todo?

Avareza:

- 1) Tenho desejado ter mais dinheiro ou bens do que realmente preciso para viver bem?
- 2) Tenho sido egoísta com o que tenho, sem querer dividir com os outros?
- 3) Já usei meu dinheiro ou meus bens para prejudicar, controlar ou manipular alguém?
- 4) Tenho dificuldade em ajudar quem precisa ou em contribuir com boas causas?
- 5) Tenho pensado só em enriquecer, sem me preocupar em usar o que tenho para ajudar os pobres ou fazer o bem?
- 6) Deixei de dar esmola ou ajudar alguém quando eu podia ajudar?

Impureza:

- 1) Tenho pensado ou desejado coisas ruins sobre os outros, sendo desrespeitoso ou egoísta?
- 2) Já pratiquei ou imaginei atos impuros?
- 3) Tenho respeitado a castidade e os limites morais nos relacionamentos?
- 4) Tenho visto ou lido coisas que não são boas para minha alma com frequência?
- 5) Fui atrás de coisas que me afastam de Deus ou corrompem meu coração?

Ira:

- 1) Já fiquei bravo e reagi com violência, gritando ou falando mal de alguém sem precisar?
- 2) Tenho guardado mágoa ou ressentimento de alguém?
- 3) Procuro perdoar ou deixo a raiva tomar conta de mim?
- 4) Já falei ou fiz algo para machucar alguém de propósito?
- 5) Fico irritado ou nervoso com facilidade?
- 6) Me deixei levar pelo impulso da raiva?
- 7) Tenho sido impaciente facilmente?

Gula:

- 1) Já comi ou bebi demais, prejudicando minha saúde ou meu corpo?
- 2) Desperdicei comida ou comi mais do que precisava só por vontade própria?
- 3) Deixei de ajudar pessoas que precisavam, mesmo podendo ajudar?
- 4) Já fiquei bêbado ou perdi o controle por causa da bebida?

Inveja:

- 1) Tenho sentido inveja das qualidades ou conquistas dos outros?
- 2) Já tentei prejudicar ou diminuir alguém por inveja?
- 3) Consigo me alegrar com as conquistas dos outros ou sinto ressentimento?

- 4) Não queria ver os outros felizes ou bem-sucedidos?
- 5) Fiquei triste ou incomodado com o bem-estar de outra pessoa?
- 6) Já fiz algo para atrapalhar, diminuir ou destruir a felicidade de alguém?

Preguiça:

- 1) Já perdi tempo ficando ocioso ou sem fazer nada útil?
- 2) Já perdi tempo ficando ocioso ou sem fazer nada útil?
- 3) Tenho negligenciado minhas obrigações espirituais, como oração, missa ou confissão?
- 4) Já deixei de fazer o bem por preguiça ou comodismo?
- 5) Adio decisões importantes por medo ou falta de coragem?
- 6) Tenho desperdiçado meu tempo com distrações inúteis ou sem sentido?

Oração pós-exame de consciência

Senhor meu Jesus Cristo, Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu, por serdes Vós quem sois, sumamente bom e digno de ser amado sobre todas as coisas, e porque Vos amo e estimo, pesa-me Senhor de todo o meu coração de Vos ter ofendido; e proponho firmemente, ajudado com os auxílios da vossa divina graça, emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Espero alcançar o perdão de minhas culpas por vossa infinita misericórdia. Amém.