

# 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 instruíste 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 Nossa. 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, Esclarece-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 Nossa, 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 só 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) Cometí 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?

## 7º e 10º Mandamento

*Não roubar e não cobiçar os bens alheios*

- 1) Cometí 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.