



## EXAME DE CONSCIÊNCIA

### Oração para pedir Luz

Ó meu Senhor e meu Deus,  
dignai-Vos conceder-me o vosso Espírito Santo  
para que Ele ilumine o meu coração e o meu espírito.  
Que pela sua luz  
eu conheça verdadeiramente todo o meu pecado.  
Fazei-me conhecer, ó Deus Santo,  
o mal que eu fiz e o bem que omiti,  
o número e a grandeza  
das minhas infidelidades no Vosso serviço.  
Quantas vezes e até que ponto  
eu ofendi o meu próximo.  
O mal que fiz a mim próprio  
e as faltas que cometi  
contra os deveres do meu estado.  
Esclarecei-me, ó Deus de verdade,  
tirai o véu que o egoísmo  
põe diante dos meus olhos,  
para que nada impeça  
de me conhecer a mim mesmo,  
de me revelar completamente ao meu confessor  
e de ter diante de Vós uma verdadeira dor  
de Vos ter ofendido,  
um verdadeiro arrependimento  
do meu estado de pecador  
e uma verdadeira fé  
na total absolvição que me prometestes  
em Jesus Cristo, Vosso Filho, Nosso Senhor. Ámen.

## EXAME INTERIOR

### I. Amor a Deus

1. Eu amo a Jesus Cristo com um amor que ultrapassa todo o amor?
2. Cristo está verdadeiramente vivo para mim, presente ao meu lado, no meu espírito?
3. Eu tenho verdadeira alegria do amor de Cristo por mim, e tenho o desejo de o dar a conhecer a outros?
4. Eu tenho um tempo regular guardado para a oração pessoal, verdadeira conversação com Cristo?



## II. Amor à Igreja

1. Eu considero a Igreja como Corpo de Cristo e tenho por ela um grande amor, nomeadamente pela paróquia ou pela comunidade à qual pertenço, sabendo que Cristo amou a Igreja e se entregou por ela?
2. Eu amo os fiéis, meus irmãos, e os pastores da minha Igreja, ou fico facilmente aborrecido pelas suas imperfeições?
3. Eu sou sectário ou partidário na minha pertença a determinada tradição cristã, desprezando aqueles que não crêem ou não rezam como eu; espero firmemente a unidade visível dos cristãos e trabalhando e rezando para isto?
5. Eu esforço-me por compreender a fé, o catecismo e os dogmas da Igreja e por lhes submeter as minhas opiniões pessoais, ou contento-me com as crenças vagas?

## III. Amor ao próximo

1. Eu amo o meu próximo qualquer que seja a sua posição ou a sua condição e tenho a preocupação de comunhão humana com ele?
2. Eu sou capaz de perdoar rapidamente e esquecer uma ofensa cometida contra mim?
3. Eu condeno facilmente o mal no meu próximo ou no meu irmão, em vez de tudo desculpar, tudo crer, tudo esperar, tudo suportar?
4. Eu tenho um espírito fraterno, aberto e disponível com todos, pronto a dar-me generosamente, pronto a dar todo o meu tempo ao mais necessitado, que precisa de mim?
5. Para mim procurar Cristo nos meus irmãos, em vez de ser um verdadeiro amor fraterno, que se sacrifica e se esquece, não será antes uma desculpa para satisfazer a minha necessidade de amar egoistamente e de ser amado exclusivamente?
6. Na minha família: tenho cumprido com responsabilidade os meus deveres, segundo a minha condição?  
\* Pais: tenho procurado educar e estar atento à educação que os meus filhos recebem fora de casa? Tenho-os educado no dever de serem bons cidadãos? Tenho tido o cuidado de que recebam educação cristã?  
\* Filhos: tenho sido obediente aos meus pais? Tenho tratado os meus pais com respeito e amor? Aceito com alegria as correcções que me fazem e os conselhos que me dão, ou não dou atenção ao que me dizem e até procuro contrariá-los?

## IV. Vida pessoal

### A. Humildade

1. Eu procuro a admiração e o louvor sem conseguir suportar facilmente as observações e as críticas?
2. Eu tenho um desejo inconsiderado, talvez inconsciente, de autoridade, de direcção, de dominação?
3. Eu sou capaz de admitir que existem outras opiniões além das minhas, sem ser indiferente ou sem desprezar os outros?
4. Eu procuro verdadeiramente compreender e aceitar os pontos de vista dos outros?



### **B. Generosidade**

1. Eu tenho pena de dar de mim mesmo, do meu tempo, do meu trabalho, dos meus bens?
2. Eu abuso do que me foi confiado, ou do que me pertence, dando-lhes mau uso?
3. Eu sou fiel ao espírito de pobreza e de simplicidade pedida pelo Evangelho, ou a minha vida é dominada pelos meus bens, pelas minhas preocupações materiais, ou demasiadas coisas supérfluas?

### **C. Pureza**

1. Eu estou bem consciente que o meu corpo é templo do Espírito Santo, e que não me pertence a mim mesmo?
2. Eu afasto os pensamentos e imaginações impuras, ou comprazo-me nelas?
3. Eu consinto em conversas, em leituras, em atitudes, em espectáculos impuros, procurando aquilo que me provoca emoções sensuais?

### **D. Desinteresse - gratuidade**

1. Eu desejo com demasiada paixão o que não me foi ainda possível possuir, ou o que nunca terei?
2. Eu tenho a liberdade de deixar tudo nas mãos de Deus por uma vocação que Ele me der neste sentido?
3. Eu fico facilmente invejoso da inteligência, da situação, do sucesso, da amizade, do amor dos outros?

### **E. Sobriedade**

1. Eu uso os bens de Deus como deve ser, com acção de graças e liberdade?
2. Eu sou sóbrio nas minhas palavras? Sou capaz de me abster de prazeres grosseiros ou bebedeiras frequentes?

### **F. Mansidão**

1. Eu posso resistir às minhas reacções pelo esforço do silêncio interior e exterior?
2. Eu tenho o rápido desejo do perdão de um irmão contra o qual eu tive uma palavra dura ou um acesso de cólera?
3. Eu comprazo-me nas disputas e nas divisões que permitem a minha agressividade manifestar-se e ao meu egoísmo ou o meu orgulho de se satisfazerem?

### **G. Zelo**

1. Estou convencido que o verdadeiro trabalho é feito de esforços difíceis e persistentes?
2. Nas horas de fadiga e desencorajamento, reajo o suficiente para encontrar sempre a força da caridade?
3. Eu passo o tempo a lamentar-me sobre a minha vida, o meu trabalho, em vez de os considerar como bons, querendo viver virilmente sem me lamentar?



### H. Verdade

1. Faltei à franqueza ou à verdade nas minhas palavras para evitar um confronto ou uma renúncia?
2. Eu sou frequentemente hipócrita, dissimulando muitas vezes os meus pensamentos ou sentimentos ao meu próximo?

### V. Conclusão

1. Eu procurei verdadeira e sinceramente conhecer o meu carácter e o meu pecado predominante, para o dominar lealmente?
2. Eu vivo na ilusão, sonhando com sacrifícios heróicos e extraordinários, e praticando com desleixo o meu dever quotidiano?
3. Eu tenho um verdadeiro desejo e uma ardente vontade de me vencer (vencer os meus defeitos)?
4. Eu tenho fé na misericórdia de Deus e necessidade de absolvição?

*(Depois do exame interior, antes da confissão:)*

## Oração

Ó Deus,  
Criador e Redentor de todos os fiéis,  
concedei-me a remissão  
de todos os meus pecados,  
para que eu obtenha a misericórdia  
que desejo sempre, por Jesus Cristo,  
Vosso Filho, Nosso Senhor. **Ámen.**

# CONFISSÃO

## Acto de Contrição

**Meu Deus, porque sois infinitamente bom,  
eu Vos amo de todo o meu coração,  
pesa-me ter-Vos 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.  
**Ámen.****



### **Depois da Confissão:**

1. Tomada de consciência de resoluções práticas a executar o mais rapidamente possível.
2. Escolha de um ponto preciso de esforço para assegurar a fidelidade, em reacção contra o pecado dominante.
3. Disciplina espiritual:
  - \* Um momento de oração por dia;
  - \* Vigilância para manter sempre a intimidade com Cristo.

## Acto de Fé

Graças Vos sejam dadas, ó Deus,  
por este dom inefável da Vossa misericórdia.  
Eu creio com todo o meu espírito  
que Vós me perdoastes  
e restabelecestes na pureza primeira  
do meu baptismo;  
que Vós me submergistes  
e lavastes com uma água vivificante  
e me sepultastes com Cristo  
para me fazer ressuscitar n'Ele;  
que o que foi desligado sobre a terra  
foi desligado no céu  
e que há alegria no céu por minha causa.

## Acto de Esperança

Espero de todo o meu coração  
que me mantereis fiel a Vós até à morte;  
que Vós me dareis a força  
de cumprir as minhas resoluções,  
e a disciplina para continuar a vir à Confissão  
sempre que necessário;  
e que um dia me concedais entrar,  
com todos os Santos,  
no Vosso Reino.



## Acto de Amor

Eu amo-Vos de todo o meu coração,

ó Deus Pai,  
porque Vós me acolheis sempre com bondade,  
como a um filho pródigo;

ó Jesus Cristo,  
porque Vós sois um amigo fiel  
que Vos sacrificais por mim;

ó Espírito Santo,  
porque a Vossa Luz e o Vosso fogo  
jamais deixam o meu coração,  
apesar da minha indiferença.

Senhor bem-amado,  
fazei com que Vos ame  
antes de tudo e sobre todas as coisas;  
fazei com que me dê e me sacrifique  
por Vós e pelos meus irmãos,  
esquecendo-me de mim mesmo,  
para não querer senão a Vossa glória,  
ó Deus Pai, Filho e Espírito Santo,  
eternamente bendito. Ámen.

## Acto de Adoração

Senhor, Vós me chamastes  
e viestes curar-me da minha surdez.  
Vós brilhastes  
e o vosso esplendor pôs em fuga a minha cegueira.  
Vós espalhastes a vossa graça  
e eu suspiro por Vós.  
Eu provei-Vos  
e tenho fome e sede de Vós.  
Vós me tocastes  
e eu ardo de desejo da vossa Paz.