

## **Exame de Consciência para antes da Confissão**

(Autoria: Padre Ricardo Mota – Assessor de Comunicação da Arquidiocese de Niterói)

### **Prepare-se bem para a confissão**

Para você fazer uma boa confissão é preciso examinar a sua consciência, com a luz do Espírito Santo, com coragem, e nada a esconder do sacerdote, que ali representa o próprio Jesus.

- 1 - Amo a Deus mais do que as coisas, as pessoas, os meus programas?
- 2 - Ou será que eu tenho adorado deuses falsos, como o prazer do sexo, antes ou fora do casamento, o prazer da gula, o orgulho de aparecer, a vaidade de me exibir, de querer ser "o bom", etc.?
- 3 - Eu tenho, contra a lei de Deus, buscado poder, conhecimento, riquezas, soluções para meus problemas em coisas proibidas, como: horóscopos, mapa astral, leitura de cartas, búzios, tarôs, pirâmides, cristais, espiritismo, macumba, candomblé, magia negra, invocação dos mortos, leitura das mãos, etc.? Tenho cultivado superstições? Figas, amuletos, duendes, gnomos e coisas parecidas? Procuro ouvir músicas que me influenciam provocando alienação, violência, desejo de sexo, rebeldia e depravação?
- 4 - Eu rezo, confio em Deus, procuro a Igreja, participo da Santa Missa nos domingos? Eu me confesso? Comungo?
- 5 - Eu leio os Evangelhos, a Palavra Viva de Jesus? ou será que Ele é um desconhecido para mim?
- 6 - Eu respeito, amo e defendo Deus, Nossa Senhora, os Anjos, os Santos, as coisas sagradas, ou será que sou um blasfemador que age como um inimigo de Jesus?
- 7 - Eu amo, honro, ajudo os meus pais, ou meus irmãos, a minha família? Ou será que eu sou "um problema a mais" dentro da minha casa? Eu faço os meus pais chorarem? Eu sou um filho que só sabe exigir e exigir? Eu minto e sou fingido com eles?
- 8 - Vivo o mandamento: "Honrar pai e mãe"?
- 9 - Como vai o meu namoro? Faço da (do) minha (meu) namorada (o) um objeto de prazer para mim? Como um cigarro que eu fumo e jogo a "bita" fora? Ela (e) é uma "pessoa" com a qual quero conviver ou é apenas uma "coisa" para me dar prazer?
- 10 - Eu vivo a vida sexual antes do casamento, fora do plano de Deus? Eu peço por pensamentos, palavras, atos, quanto a esses assuntos: masturbação, revistas pornográficas, filmes, desfiles eróticos, roupas provocantes? Vivo o homossexualismo?
- 11 - Eu respeito meu corpo e a minha saúde que são dons de Deus? Ou será que eu destruo o meu corpo, que é o templo do Espírito Santo, com a prostituição, com as drogas, as aventuras de alto risco, brigas, violências, provocações, etc.?
- 12 - Sou honesto? Ou será que tapeio os outros? Engano meus pais? Pego dinheiro escondido deles? Será que eu roubei algo de alguém, mesmo que seja algo sem muito valor? Já devolvi?
- 13 - Fiz mal para alguém? Feri alguém por palavras, pensamentos, atitudes, tapas, com armas? Neguei o meu perdão a alguém? Desejei vingança? Tenho ódio de alguém?
- 14 - Eu falo mal dos outros? Vivo fofocando, destruindo a honra e o bom nome das pessoas? Sou caluniador e mexeriqueiro? Vivo julgando e condenando aos outros? Sou compassivo, paciente, manso? Sei perdoar, como Jesus manda?  
Sou humilde, simples, prestativo, amigo de verdade?
- 15 - Vivo a caridade, sei sofrer para ajudar a quem precisa de mim?
- 16 - Partilho o que tenho com os irmãos ou sou egoísta?
- 17 - Sou desapegado das coisas materiais, do dinheiro?
- 18 - Sou guloso, vivo só para comer, ou como para viver?
- 19 - Eu bebo sem controle? Deixo que o álcool destrua minha vida e desgrace a minha família?
- 20 - Sou preguiçoso? Não trabalho direito? Deixo todas as minhas coisas jogadas e mal-arrumadas, estragando-se?
- 21 - Sinto raiva de alguém e não perdôo o mal que me fizeram? Desejo vingança contra alguém? Sou maldoso?
- 22 - Sou invejoso? Ciumento? Vivo desejando o mal para os outros?

### **Ato de Contrição para depois da Confissão**

Breve:

Meu Deus, eu me arrependo de todo o coração de vos Ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a vossa graça, esforçar-me para ser bom.

Meu Jesus, misericórdia!

Completo:

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; pesa-me também de Ter perdido o céu e merecido o inferno; e proponho firmemente, ajudado com o auxílio de Vossa divina graça, emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Espero alcançar o perdão de minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amém.